El libro tibetano de la vida y de la muerte

SOGYAL RIMPOCHÉ

Editado por

PATRICK GAFFNEY y ANDREW HARVEY

CÍRCULO DE LECTORES]

Título de la edición original: *The Tibetan Book of Living and Dymg*
Traducción del inglés: Jorge Luis Musticles
Caligrafía tibetana del apéndice 4: Sogyal Rinipoché

Círculo de Lectores, S.A.
Valencia, 344, 08009 Barcelona
357949108642

Licencia editorial para Círculo de Lectores
por cortesía de Ediciones Urano, S.A.:

Depósito legal: B. 29270-94
Fotocomposicion: Master-Graf, S.L., Barcelona
Impressión y encuademación: Printer industria gráfica, s.a.
N. II, Cuatro caminos, s/n, 08620 Sant Vicenç deis Horts
Barcelona, 1994. Printed in Spain
ISBN 84-226-S154-8
N." 30494

Dedico este libro a Jamyang Khyentse Chókyi Lodró,
a Dudjom Rimpoché, a Dilgo Khyentse Rimpoché,
a Khyentse Sangyum Khandro Tsering Chódrón
y a todos mis queridos maestros, que han
sido la inspiración de mi vida.
Que este libro sirva de guía para la liberaáón,
que sea útil para los vivos, los moribundos
y los muertos.
¡Que sirva de ayuda a todos quienes lo lean
y los aliente en su viaje hacia la Iluminación!

Acerca del autor

Sogyal Rimpoché nació en Tíbet y fue criado como un hijo por uno de los maestros espirituales más reverenciados de este siglo, Jamyang Khyentse Chókyi Lodró. Desde su primera infancia, Rimpoché disfrutó de una relación particularmente íntima y afectuosa con este gran maestro y se impregnó de la atmósfera de sabiduría, compasión y devoción que lo rodeaba. Eso instiló en él una profunda comprensión de la esencia-núcleo de las enseñanzas budistas, surgida de su propia experiencia, que, al combinarse con su preparación tradicional como Lama encarnado, lo preparó para su futuro papel de maestro.

Tras el fallecimiento de Jamyang Khyentse, Sogyal Rimpoché siguió estudiando con sus otros dos maestros principales, Dudjom Rimpoché y Dilgo Khyentse Rimpoché, que fueron la principal fuente de inspiración de su trabajo en Occidente. En 1971 se trasladó a Inglaterra, donde estudió Religión comparada en la Universidad de Cambridge. Empezó a enseñar en 1974, y desde entonces ha estado cada vez más solicitado y no ha cesado de enseñar en Europa oriental y occidental, en Estados Unidos, en Australia y en Oriente.

Rimpoché considera que el trabajo de su vida consiste en trasplantar la enseñanza de Buda a Occidente, mediante su oferta de una formación basada en la visión que se expone en el *El libro úbetano de la vida y de la muerte.* Esta formación puede capacitar a las personas que la siguen para comprender, encarnar e integrar las enseñanzas en su vida cotidiana, y, por consiguiente, ofrecer la mayor ayuda posible a los demás y al mundo en general. Pocos maestros poseen la capacidad de comunicación de Rimpoché, y los más de veinte años que lleva viviendo y enseñando en Occidente le han proporcionado una profunda comprensión de la mente occidental. Se lo conoce sobre todo por el entusiasmo, el buen humor y la claridad con que salva todas las barreras religiosas, culturales y psicológicas para revelar el corazón de la visión de Buda. Recurriendo a sus propias experiencias y a convincentes ejemplos sacados de la vida cotidiana, es capaz de transmitir vividamente el sentido y el aroma de la verdad interior de las enseñan-

zas, relacionándolas directamente con la experiencia personal de cada alumno.

Sogyal Rimpoché encarna la energía dinámica, el espíritu de generosidad y la comunicación directa que distinguen a la gran tradición Dzogchen a la que pertenece.

RIGPA

Sogyal Rimpoché ha dado el nombre de Rigpa a una red singular de centros y grupos de personas de todo el mundo que siguen las enseñanzas de Buda bajo su orientación. La visión y los objetivo de estos grupos es poner las enseñanzas budistas a disposición del mayor número posible de personas, sin distinciones de raza, color ni credo, y crear ambientes favorables e inspiradores que fomenten el estudio y la práctica.

A fin de responder a la enorme oleada de interés que ha despertado el trabajo de Sogyal Rimpoché y el *Libro tibetano de la vida y de la muerte,* Rigpa publica regularmente un boletín por el que informa a quienes han leído el libro de Rimpoché sobre otros acontecimientos, noticias y enseñanzas con él relacionadas. Actualmente se está desarrollando una serie de cursos de formación basados en este libro, dentro de un programa de asistencia espiritual dirigido a los vivos y a los muertos, y se ha creado ya una red de asistentes que permite intercambiar ideas y recursos. Este programa explorará posibles maneras de desarrollar servicios de asistencia espiritual, crear hospicios budistas y concebir nuevos enfoques para la asistencia sanitaria y psicoespiritual.

Rigpa tiene centros en ciudades de varios países que ofrecen cursos regulares sobre meditación, sobre la compasión y sobre todos los aspectos de la sabiduría budista aplicada al mundo moderno. Rigpa ha desempeñado un papel fundamental en la presentación a Occidente de los más eminentes maestros budistas de todas las tradiciones, entre ellos Su Santidad el Dalai Lama. En el Centro Internacional de Rigpa de Londres se exploran, junto a las enseñanzas budistas, los más diversos métodos contemporáneos, desde la psicoterapia y la sanación, las artes y las ciencias, al estudio de la muerte y la asistencia a los moribundos.

Uno de los grandes problemas que afronta la persona en el mundo moderno es la falta de una educación espiritual completa, y la ausencia de un ambiente espiritual en el cual experimentar plenamente la verdad de las enseñanzas e integrarlas en la vida cotidiana. Por consiguiente, uno de los puntos centrales del programa de Rigpa es la formación intensiva dirigida por Sogyal Rimpoché durante retiros de hasta tres meses de duración. Estos retiros tienen lugar cada año en Europa, Estados Unidos y Australia. Rimpoché ha fundado centros de retiro en zonas rurales de Francia e Irlanda.

Rigpa contribuye también al trabajo de muchos grandes maestros de Oriente y colabora con el Monasterio Dzogchen y su reconstrucción en Kollegal (Mysore), en el sur de India.

En su próximo libro, que en cierto modo será continuación de *El libro tibetano de la vida y de la muerte,* Rimpoché aprovechará su considerable experiencia docente en Occidente para explorar de qué manera quienes deseen seguir la senda espiritual pueden crear un entorno espiritual en el que encuentren un sentido personal a las enseñanzas y las integren verdaderamente en su vida cotidiana. Será un manual práctico sobre cómo trabajar con la mente y las emociones, cómo aplicar realmente la práctica de la compasión y cómo responder a los desafíos que implica llevar una vida espiritual en el mundo de hoy.

Las personas que estén interesadas en obtener más datos sobre el programa de enseñanza de Sogyal Rimpoché y los cursos de Rigpa, información sobre cualquier tema mencionado en este libro, casetes magnetofónicas con las enseñanzas de Sogyal Rimpoché o información sobre la manera de hacer una ofrenda a los muertos, pueden dirigirse a las siguientes direcciones:

Estados Unidos
Rigpa National Office
P.O. Box 607
Santa Cruz, CA 95061-0607
Tcl.: (408) 454 91 03

En esta dirección podrá ponerse en contacto con grupos de Washington DC, Boston, Nueva York, Chicago, Seattle, Portland, San Francisco, Berkeley, San Diego, Ontario (Canadá) y otras ciudades.

Gran Bretaña
Rigpa
330 Caledonian Road
Londres NI 1BB
Tel.: (071) 700 01 85

Australia
Rigpa
12/37 Nicholson Street
Balmain
Sydney, NSW 2041
Tel.: (02) 555 99 52

Irlanda
Dzogchen Beara
Garranes
Allihies, West Cork
Tel.: (027) 730 32

Alemania
Rigpa
Hasenheide 9
10967 Berlín
Tel.: (030) 694 64 33

Rigpa
Nibelungenstr. 11
80639 Múnich
Tel.: (089) 13 31 20

Francia
Rigpa
22, rué Burq
75018 París
Tel.: (l) 42 54 53 25

Lerab Ling
L'Engayresque
34650 Roqueredonde
Tel.: (67) 44 41 99

Países Bajos
Stichting Rigpa
Sint Agnietenstráat 22
1012 EG Amsterdam
Tel.: (20) 623 8022

Suiza
Rigpa
P.O. Box 253
8059 Zúrich
Tel.: (01) 463 15 47

En estos países existen muchos otros grupos. Puede solicitar información sobre ellos a los centros nacionales que aquí se indican.

índice

CUARTA PARTH: CONCLUSIÓN

Prólogo

de Su Santidad el Dalai Lama

En esta oportuna obra, Sogyal Rimpoché se centra en los modos de comprender el verdadero significado de la vida, aceptar la muerte, asistir a los moribundos y ayudar a los muertos.

La muerte es una parte natural de la vida que todos deberemos afrontar tarde o temprano. Según mi entendimiento, son dos las actitudes que podemos adoptar ante ella mientras vivimos: o bien elegimos no pensar en ella, o bien podemos hacer frente a la perspectiva de nuestra propia muerte y, reflexionando con claridad sobre ella, tratar de reducir al mínimo el sufrimiento que puede producir. Sin embargo, con ninguna de estas dos actitudes podemos llegar realmente a vencerla.

En mi condición de budista, contemplo la muerte como un proceso normal, una realidad que acepto ha de ocurrir en tanto permanezca en esta existencia terrenal. Sabiendo que no puedo eludirla, no veo que tenga sentido preocuparme por ella. Tiendo a figurarme la muerte como un cambio de ropa cuando la que llevo está vieja y gastada, no como un final definitivo. Pero la muerte es imprevisible: ignoramos cuándo o cómo ocurrirá. Así pues, resulta sensato tomar ciertas precauciones antes de que se produzca realmente.

Es evidente que a la mayoría de nosotros nos gustaría tener una muerte apacible, pero también está claro que no podemos esperar una buena muerte si nuestra vida ha estado llena de violencia, si nuestra mente ha estado agitada principalmente por emociones como la ira, el apego o el miedo. Por lo tanto, si deseamos morir bien, hemos de aprender a vivir bien; manteniendo la esperanza de una muerte apacible, debemos cultivar la paz en nuestra mente y en nuestra manera de vivir.

Como podrán leer aquí, desde el punto de vista budista la experiencia real de la muerte es muy importante. Aunque el

cómo y el dónde vamos a renacer viene generalmente determinado por fuerzas kármicas, nuestro estado mental en el momento de la muerte puede influir en la calidad de nuestro próximo renacimiento. Así pues, y a pesar de la gran variedad de karmas que hemos acumulado, si en el momento de la muerte hacemos un esfuerzo especial para generar un estado mental virtuoso, podemos fortalecer y activar un karma virtuoso y de este modo dar lugar a un feliz renacimiento.

El instante real de la muerte es también la ocasión en que pueden presentarse las experiencias interiores más profundas y beneficiosas. Mediante la repetida familiarización con los procesos de la muerte por medio de la meditación, un meditador experimentado puede aprovechar su muerte para alcanzar una gran realización espiritual. Por eso los practicantes con experiencia emprenden prácticas meditativas en el momento de morir. Una indicación de sus logros es que muchas veces su cuerpo no empieza a descomponerse sino hasta mucho después de la muerte clínica.

No menos importante que prepararnos para nuestra propia muerte es ayudar a otros a morir bien. Cuando nacemos, todos nos hallamos desvalidos e impotentes, y sin el cuidado y el afecto que recibimos entonces no habríamos sobrevivido. Puesto que los moribundos son igualmente incapaces de valerse por sí mismos, deberíamos aliviar su malestar y su angustia y asistirlos en la medida de lo posible para que mueran con serenidad.

Aquí lo principal es evitar todo aquello que perturbe la mente de la persona moribunda más de lo que ya está. Al asistir a una persona moribunda, nuestro primer objetivo es infundirle serenidad, lo que se puede conseguir de muchas maneras. Un moribundo que esté familiarizado con las prácticas espirituales puede sentirse estimulado y alentado si se le recuerdan estas prácticas, pero incluso la simple atención afectuosa puede generar una actitud serena y sosegada en la mente de la persona que va a morir.

La Muerte y el Morir constituyen un punto de encuentro entre la tradición científica moderna y la budista tibetana. Creo que en el plano de la comprensión y el beneficio práctico ambas pueden ayudarse muchísimo mutuamente. Sogyal Rimpoché se halla especialmente bien situado para facilitar este encuentro; nacido y educado en la tradición tibetana, recibió formación de algunos de nuestros mayores lamas. Puesto que también se ha beneficiado de una educación moderna y vivido y enseñado

muchos años en Occidente, ha llegado a conocer bien los modos de pensamiento occidentales.

Este libro ofrece a los lectores no sólo una explicación teórica de la muerte y el morir, sino también medidas prácticas para que comprendan y se preparen ellos mismos y a otros de una forma serena y enriquecedora.

2 de junio de 1992

Prefacio

Nací en Tíbet, y a los seis meses ingresé en el monasterio de mi maestro Jamyang Khyentse Chókyi Lodró, en la provincia de Kham. En Tíbet tenemos la especial tradición de buscar las reencarnaciones de los grandes maestros que han fallecido. Se los elige de pequeños y se les da una educación especial con objeto de prepararlos para que sean los maestros del futuro. A mí me impusieron el nombre de Sogyal, aunque todavía habría de pasar algún tiempo para que mi maestro me reconociera como encarnación de Tertón Sogyal, renombrado místico que había sido uno de sus propios profesores y maestro del Décimotercer Dalai Lama.

Mi maestro, Jamyang Khyentse, era alto para lo que es corriente entre los tibetanos, y su cabeza siempre parecía destacar sobre las demás en una multitud. Tenía el cabello plateado, muy corto, unos ojos amables que brillaban de humor y unas orejas largas, como las de Buda. Pero lo que más llamaba la atención en él era su presencia. Su mirada y su porte revelaban que era un hombre sabio y santo. Tenía una voz bien modulada, grave y cautivadora, y cuando enseñaba solía echar la cabeza ligeramente hacia atrás y las enseñanzas fluían de su boca en un torrente de elocuencia y poesía. Y, con todo el respeto e incluso admiración reverente que suscitaba, había humildad en todo lo que hacía.

Jamyang Khyentse es el fundamento de mi vida y la inspiración de este libro. Fue la encarnación de un maestro que transformó la práctica del budismo en nuestro país. En Tíbet, nunca era suficiente llevar el nombre de una encarnación; siempre había que ganarse el respeto mediante el propio saber y la propia práctica espiritual. Mi maestro se pasó años en retiro, y se cuentan muchos relatos milagrosos sobre él. Sus conocimien-

tos y su realización espiritual eran profundos, y con el tiempo llegué a descubrir que era como una enciclopedia de sabiduría y conocía la respuesta a cualquier pregunta que pudieran formularle. En Tíbet había muchas tradiciones espirituales, pero Jamyang Khyentse era reconocido como una autoridad en todas ellas. Para todos aquellos que lo conocieron u oyeron hablar de él, era la personificación del budismo tibetano, un ejemplo viviente de cómo podía llegar a ser quien comprendiera las enseñanzas y completara su práctica.

He oído decir que mi maestro afirmó que yo contribuiría a continuar su obra, y ciertamente siempre me trató como si fuera su propio hijo. Pienso que lo que he podido lograr hasta ahora en mi trabajo, y el público al que he podido llegar, es la maduración de la bendición que me dio.

Mis primeros recuerdos son de él. Él fue el entorno en que me crié, y su influencia dominó mi niñez. Fue como un padre para mí. Me concedía todo lo que le pedía. Su consorte espiritual, Khandro Tsering Chódrón, que es también mi tía, solía decir: «No molestes a Rimpoché, a lo mejor está ocupado»,[1] pero yo siempre quería estar a su lado, y él se alegraba de tenerme cerca. Constantemente lo atosigaba con toda clase de preguntas, y él siempre me respondía con paciencia. Yo era un chico travieso; ninguno de mis tutores conseguía inculcarme disciplina. Cuando pretendían pegarme, corría a esconderme detrás de mi maestro, donde nadie osaba acercarse. Allí agazapado, me sentía orgulloso y satisfecho de mí mismo; él se limitaba a reír. Hasta que un día, sin que yo lo supiera, mi tutor fue a hablar con él y le explicó que, por mi propio bien, la cosa no podía continuar así. La siguiente vez que fui a esconderme, mi tutor entró en la sala, hizo tres postraciones ante mi maestro y me sacó a rastras. Recuerdo que, mientras me sacaba de la habitación, me pareció muy extraño que no le tuviera miedo a mi maestro.

Jamyang Khyentse vivía en la sala en que su anterior encarnación había tenido sus visiones y puesto en marcha el resurgir de la cultura y la espiritualidad que se extendió por todo el Tíbet oriental durante el siglo pasado. Era una sala maravillosa, no especialmente amplia, pero con una atmósfera mágica, llena de libros, pinturas y objetos sagrados. La llamaban «el cielo de los budas» y «la sala de la transmisión de poderes», y si hay algún lugar de Tíbet que recuerdo bien es esa habitación. Mi maestro se sentaba en un asiento bajo hecho de madera y tiras

de cuero, y yo me acomodaba a su lado. Me negaba a comer si no era de su tazón. En el pequeño dormitorio contiguo había una galería exterior, pero siempre estaba a oscuras, y siempre había una tetera hirviendo sobre el fogoncito del rincón. Por lo general, yo solía dormir en el cuarto de mi maestro, en una cama pequeña situada a los pies de la suya. Un sonido que nunca podré olvidar es el tableteo de las cuentas de su *mala,* su rosario budista, mientras él susurraba sus oraciones. Cuando me iba a acostar él estaba allí, sentado y practicando, y cuando despertaba por la mañana lo encontraba ya despierto, sentado y practicando de nuevo, rebosante de bendiciones y poder. Cuando abría los ojos y lo veía, me inundaba una cálida y reconfortante sensación de dicha. Tal era el aura de paz que lo envolvía.

A medida que fui haciéndome mayor, Jamyang Khyentse me hacía presidir ceremonias, mientras él desempeñaba el papel de director de los cantos. Yo era testigo de todas las enseñanzas e iniciaciones que daba a otros, pero, más que los detalles, lo que recuerdo ahora es la atmósfera. Para mí, era el Buda, de eso no tenía ninguna duda. Y todos los demás también lo reconocían. Cuando daba iniciaciones, sus discípulos quedaban tan abrumados de pasmo reverencial que apenas se atrevían a mirarlo a la cara. Algunos lo veían verdaderamente bajo la forma de su predecesor, o como diferentes budas y bodisatvas.[2] Todos lo llamaban Rimpoché, «el Precioso», que es el título que se concede a un maestro, y cuando él estaba presente ninguno de los demás maestros recibía esa denominación. Su presencia era tan imponente que muchos lo llamaban afectuosamente «el Buda Primordial».'

Sé que si no hubiera conocido a mi maestro Jamyang Khyentse, yo sería una persona completamente distinta. Con su calidez, su sabiduría y su compasión, encarnaba la verdad sagrada de las enseñanzas y, así, las volvía prácticas y vibrantes de vida. Cada vez que comparto con otros esa atmósfera de mi maestro, pueden percibir la misma sensación profunda que despertaba en mí. ¿Qué fue, pues, lo que inspiró en mí Jamyang Khyentse? Una inconmovible confianza en las enseñanzas, y la convicción de la esencialísima importancia del maestro. Toda la comprensión que pueda tener hoy, sé que se la debo a él. Y eso es algo que nunca podré pagarle, pero que puedo transmitirlo a otros.

Durante mi juventud en Tíbet vi la clase de amor que

Jamyang Khyentse irradiaba en la comunidad, sobre todo cuando guiaba a los moribundos y a los muertos. En Tíbet, un lama no era sólo maestro espiritual, sino también sabio, terapeuta, párroco, médico y sanador espiritual, dedicado a ayudar a los enfermos y los moribundos. Más tarde llegué a aprender las técnicas concretas para guiar a los moribundos y a los muertos siguiendo las enseñanzas relacionadas con el *Libro tibetano de los muertos*, pero las lecciones más importantes que aprendí sobre la muerte (y la vida) las obtuve contemplando a mi maestro cuando guiaba a los moribundos con infinita compasión, sabiduría y comprensión.

Rezo para que este libro transmita al mundo algo de su gran sabiduría y compasión, y para que gracias a ellas, también usted, esté donde esté, pueda sentirse en presencia de su mente de sabiduría y encontrar una conexión viva con él.

PRIMERA PARTE

La vida

CAPÍTULO UNO

En el espejo de la muerte

Mi primera experiencia de la muerte se produjo cuando yo tenía unos siete años. Nos disponíamos a dejar las tierras altas del Este para viajar al Tíbet central. Samten, uno de los asistentes personales de mi maestro, era un monje maravilloso que fue muy bueno conmigo durante mi niñez. Tenía una cara resplandeciente, rolliza y redondeada, siempre a punto de esbozar una sonrisa. Debido a su buen carácter, era el favorito de todos en el monasterio. Mi maestro daba cada día enseñanzas e iniciaciones, y dirigía prácticas y rituales. Al terminar la jornada, yo solía reunir a mis amigos y organizaba una pequeña representación teatral en la que ponía en escena los acontecimientos de la mañana, y era Samten quien me prestaba siempre las vestiduras que había utilizado mi maestro durante el día. Jamás me negaba nada.

Pero entonces Samten cayó enfermo repentinamente, y pronto se hizo evidente que no iba a vivir. Tuvimos que aplazar la partida. Nunca olvidaré las dos semanas que siguieron. El rancio olor de la muerte lo cubría todo como una nube, y cada vez que pienso en aquellos días vuelvo a sentir ese olor. El monasterio estaba saturado de una intensa conciencia de la muerte. Sin embargo, la atmósfera no era en absoluto morbosa ni de temor; en presencia de mi maestro la muerte de Samten cobraba un significado especial. Se convertía en una enseñanza para todos nosotros.

Samten permanecía acostado junto a la ventana de un pequeño templo situado en la residencia de mi maestro. Yo sabía que estaba muriéndose. De vez en cuando iba a verlo y me sentaba un rato a su lado. Por entonces Samten ya no podía hablar, y me impresionaba el cambio que había experimentado su rostro, ya macilento y demacrado. Comprendí que iba a

dejarnos y que no volveríamos a verlo más. Me sentía profundamente triste y solitario.

La muerte de Samten no fue fácil. El sonido de su laboriosa respiración nos seguía por todas partes, y podíamos oler la descomposición de su cuerpo. El monasterio se hallaba sumido en un silencio abrumador, roto únicamente por sus estertores. Todo estaba centrado en Samten. Sin embargo, aunque había tanto sufrimiento en su prolongada agonía, todos nos dábamos cuenta de que en lo más hondo tenía paz y confianza interior. Al principio no podía explicármelo, pero en seguida comprendí de dónde procedía esa sensación: de su fe y su preparación, y de la presencia de nuestro maestro. Y aunque seguí estando triste, supe entonces que si nuestro maestro estaba allí, todo acabaría siendo para bien, pues él podría guiar a Samten hacia la liberación. Más tarde llegué a saber que todo practicante sueña con morir ante su maestro y con tener la buena fortuna de ser guiado por él en el trance de la muerte.

Mientras Jamyang Khyentse guiaba serenamente a Samten en su muerte, le iba explicando una por una todas las fases del proceso por el que estaba pasando. Me asombraban la precisión de sus conocimientos y su confianza y serenidad. Cuando estaba presente, su serena confianza tranquilizaba aun a la persona más angustiada. En aquellos momentos, Jamyang Khyentse nos revelaba su intrepidez ante la muerte. No es que se tomara jamás la muerte a la ligera: a menudo nos decía que él le tenía miedo y nos recomendaba que no nos la tomáramos de un modo ingenuo o complaciente. ¿Qué era, entonces, lo que le permitía afrontar la muerte de una manera tan solemne y al mismo tiempo tan libre de cuidados, tan práctica pero tan misteriosamente despreocupada? Esta pregunta me fascinaba y me absorbía.

La muerte de Samten fue una conmoción para mí. A los siete años de edad, vislumbré por primera vez el enorme poder de la tradición en que se me estaba instruyendo y empecé a comprender el sentido de las prácticas espirituales. La práctica había conferido a Samten la aceptación de la muerte, así como una clara comprensión de que el sufrimiento y el dolor pueden formar parte de un profundo proceso natural de purificación. La práctica había conferido a mi maestro un conocimiento completo de lo que es la muerte, y una tecnología precisa para guiar a las personas en ese trance.

* * *

Tras la muerte de Samten partimos hacia Lhasa, la capital de Tíbet, emprendiendo un arduo viaje de tres meses a lomo de caballo. Desde allí proseguimos nuestra peregrinación hacia el Tíbet central y meridional, hacia los lugares sagrados de los santos, reyes y letrados que introdujeron el budismo en Tíbet a partir del siglo VII. Mi maestro era emanación de muchos maestros de todas las tradiciones, y a causa de su reputación recibía una tumultuosa bienvenida allí donde iba.

Aquel viaje fue sumamente emocionante para mí, y todavía guardo de él muchos hermosos recuerdos. Los tibetanos se levantan temprano, con objeto de aprovechar plenamente la luz del día. Nos acostábamos al caer la noche y nos levantábamos antes del alba, para que los yaks que transportaban la carga pudieran ponerse en marcha con la primera luz del amanecer. Se desmontaban las tiendas, y las últimas que permanecían en pie eran la de la cocina y la de mi maestro. Siempre se adelantaba un explorador con la misión de elegir un buen lugar para acampar, y hacia el mediodía nos deteníamos y montábamos las tiendas hasta la mañana siguiente. A mí me gustaba acampar a orillas de algún río y escuchar el rumor del agua, o sentarme dentro de la tienda y escuchar el chapaleteo de la lluvia en el techo.

Éramos un grupo pequeño, de unas treinta tiendas en total. Durante el día yo montaba un caballo de color dorado al lado de mi maestro; mientras cabalgábamos, él me daba enseñanzas, contaba historias, practicaba y componía diversas prácticas especialmente para mí. Un día, cuando nos acercábamos al lago sagrado de Yamdrok Tso y divisábamos ya el resplandor turquesa de sus aguas, otro lama de nuestro grupo, Lama Tseten, empezó a morir.

La muerte de Lama Tseten fue para mí otra sólida enseñanza. Este lama había sido el tutor de la esposa espiritual de mi maestro, Khandro Tsering Chódrón, que en la actualidad todavía vive. Son muchos quienes la consideran la más destacada practicante de Tíbet, una maestra oculta que, en mi opinión, personifica la devoción y enseña mediante la sencillez de su presencia amorosa. Lama Tseten era un personaje enormemente humano, como un abuelo de todos. Tenía más de sesenta años, era alto, de cabellos grises, e irradiaba una bondad espontánea. También era un consumado practicante de la meditación, y el mero hecho de estar junto a él suscitaba en mí una sensación de paz y serenidad. A veces me regañaba, y entonces le tenía

miedo, pero a pesar de sus momentos de severidad nunca perdía su talante afectuoso.

Lama Tseten murió de una forma extraordinaria. Aunque había un monasterio cercano, se negó a ir allí, diciendo que no quería darles el trabajo de deshacerse de su cadáver. Así pues, nos detuvimos y levantamos las tiendas en círculo, como de costumbre. Khandro cuidaba y atendía a Lama Tseten, puesto que era su tutor. Ella y yo éramos las únicas personas que había en su tienda cuando de pronto el lama la llamó a su lado. Tenía la costumbre de llamarla cariñosamente A-mi, que en su dialecto natal significa «hija mía».

—A-mi —le dijo con ternura—, ven aquí. Ha llegado el momento. No tengo más consejos que darte. Estás bien como estás; estoy contento de ti. Sirve a tu maestro tal como has venido haciéndolo.

Ella se giró de inmediato para salir corriendo de la tienda, pero él la cogió por la manga.

—¿Adonde vas? —le preguntó.

—Voy a llamar a Rimpoché —respondió ella.

—No lo molestes, no hay necesidad —sonrió el lama—. Con el maestro no existe la distancia.

Dicho eso, alzó la mirada hacia el cielo y falleció. Khandro liberó la manga y salió a toda prisa para avisar a mi maestro. Yo permanecí sentado en la tienda, incapaz de moverme.

Me asombraba que una persona que estaba contemplando la muerte cara a cara pudiera mostrar tal confianza. Lama Tseten habría podido tener junto a él a su lama en persona para que lo ayudara (algo que cualquier otro hubiera deseado ardientemente), pero no lo necesitaba. Ahora sé por qué: ya tenía la presencia del maestro en su interior. Jamyang Khyentse estaba siempre con él, en su mente y en su corazón; nunca, en ningún momento, notaba una separación.

Khandro fue a buscar a Jamyang Khyentse. Nunca olvidaré cómo él se agachó para entrar en la tienda. Dirigió una mirada al rostro de Lama Tseten y luego, contemplando fijamente sus ojos, empezó a reírse entre dientes. Siempre solía llamarlo La Gen («viejo Lama») en señal de afecto. Mi maestro advirtió al instante, ahora lo comprendo, que Lama Tseten estaba practicando una meditación especial en la que el practicante funde la naturaleza de su mente con el espacio de la verdad.

—Ya sabes, La Gen, que cuando se hace esta práctica pueden surgir obstáculos sutiles. Vamos. Yo te guiaré.

Observé paralizado lo que ocurrió a continuación; de no haberlo visto yo mismo, jamás lo habría creído. *Lama, Tseten volvió a la vida.* Acto seguido, mi maestro se sentó a su lado y lo condujo en la práctica de *phowa,* cuyo fin es guiar la conciencia en los momentos anteriores a la muerte. Hay muchas maneras de realizar esta práctica, y la que utilizó entonces culminaba con la sílaba «A» pronunciada tres veces por el maestro. Cuando dijo «A» por primera vez, oímos que Lama Tseten le acompañaba de un modo perfectamente audible. A la segunda, su voz ya no fue tan clara, y la tercera vez permaneció en silencio; nos había dejado.

La muerte de Samten me había enseñado el propósito de la práctica espiritual; la muerte de Lama Tseten me enseñó que no es insólito que los practicantes de su calibre oculten sus notables cualidades durante su vida. Algunos, en realidad, sólo las muestran una vez, en el momento de la muerte. Aunque era un niño, me di cuenta de que había una asombrosa diferencia entre la muerte de Samten y la de Lama Tseten, y comprendí que era la diferencia entre la muerte de un buen monje que había practicado a lo largo de su vida y la de un practicante mucho más consumado. Samten murió de un modo corriente y doloroso, aunque con la confianza de la fe; la muerte de Lama Tseten fue una demostración de maestría espiritual.

Poco después del entierro de Lama Tseten nos trasladamos al monasterio de Yamdrok. Como de costumbre, me acosté en la habitación de mi maestro, y recuerdo que estuve contemplando las sombras producidas por los candiles de manteca que se agitaban en la pared. Mientras todos los demás dormían tranquilamente, yo permanecí despierto y me pasé la noche llorando. Aquella noche comprendí que la muerte es real, y que yo también tendría que morir. Mientras yacía allí tendido, pensando en la muerte en general y en mi propia muerte, por entre toda mi tristeza fue emergiendo una profunda sensación de aceptación, y con ella la resolución de dedicar mi vida a la práctica espiritual.

Así pues, empecé a afrontar la muerte y sus implicaciones a una edad muy temprana. Entonces no habría podido imaginar cuántas clases de muerte debían sobrevenir aún, amontonándose la una sobre la otra: la muerte que fue la trágica pérdida de mi país, Tíbet, tras la ocupación china; la muerte que es el exilio; la muerte de perder todo lo que poseíamos mi familia y yo. Mi familia, Lakar Tsang, se había contado entre las más ricas de

Tíbet. Desde el siglo XIV era conocida como uno de los más importantes benefactores del budismo, que sostenía la enseñanza de Buda y ayudaba a los grandes maestros en su tarea.'

Pero la muerte más desoladora aún estaba por venir: la de mi maestro Jamyang Khyentse. Al perderlo tuve la sensación de que había perdido el fundamento de mi existencia. Sucedió en 1959, el año de la caída de Tíbet. Para los tibetanos, la muerte de mi maestro fue un segundo golpe demoledor. Y para Tíbet señaló el fin de una era.

LA MUERTE EN EL MUNDO MODERNO

Cuando llegué a Occidente, me sorprendió el contraste entre las actitudes hacia la muerte con que me había criado y las que entonces encontré. A pesar de sus éxitos tecnológicos, la sociedad occidental carece de una verdadera comprensión de la muerte y de lo que ocurre durante la muerte y después de ella.

Descubrí que a la gente de hoy se le enseña a negar la muerte, y se les enseña que no significa otra cosa que aniquilación y pérdida. Eso quiere decir que la mayor parte del mundo vive o bien negando la muerte o bien aterrorizado por ella. El mero hecho de hablar sobre la muerte se considera morboso, y muchas personas creen que el solo hecho de mencionarla es correr el riesgo de atraérsela.

Otros contemplan la muerte con un buen humor ingenuo e irreflexivo, pensando que, por alguna causa desconocida, la muerte les irá bien y que no hay por qué preocuparse. Cuando pienso en estas personas recuerdo lo que dice un maestro tibetano: «La gente suele cometer el error de tomarse la muerte con frivolidad y pensar "Bueno, morirse es algo que le pasa a todo el mundo; no es nada grave, es un hecho natural. Todo irá bien". Esa una teoría muy bonita hasta que llega el momento de la muerte».[2]

De estas dos actitudes hacia la muerte, una la considera algo de lo que hay que escabullirse y la otra algo que se resolverá por sí solo. ¡Qué lejos están las dos de comprender la verdadera importancia de la muerte!

Las grandes tradiciones espirituales del mundo, incluyendo por descontado el cristianismo, siempre han dicho claramente que la muerte no es el final. Todas transmiten la visión de alguna clase de vida venidera, que infunde un sentido sagrado a

esta vida que estamos llevando ahora. Pero, a pesar de sus enseñanzas, la sociedad moderna es en gran medida un desierto espiritual en el que la mayor parte de la gente imagina que esta vida es lo único que existe. Carentes de toda fe auténtica en una vida posterior, son mayoría las personas que llevan una vida en último término desprovista de sentido.

He llegado a descubrir que los desastrosos efectos de esta negación de la muerte van mucho más allá del individuo y que afectan a todo el planeta. Debido a su creencia en que ésta es la única vida, la gente moderna no ha desarrollado una visión a largo plazo; en consecuencia, no hay nada que les impida devastar el planeta para sus propios fines inmediatos y vivir de una manera egoísta que podría resultar fatal para el futuro. ¿Cuántas advertencias más necesitamos, como ésta del anterior ministro brasileño de Medio Ambiente, responsable de la selva tropical amazónica?

> *La moderna sociedad industrial es una religión fanática. Estamos demoliendo, envenenando, destruyendo todos los sistemas vitales del planeta. Estamos firmando letras que nuestros hijos no podrán pagar... Nos comportamos como si fuéramos la última generación que va a vivir en el planeta. Sin un cambio radical de corazón, de mente, de visión, la Tierra acabará como Venus, calcinada y muerta?*

El miedo a la muerte y el desconocimiento de la vida futura alimentan esta destrucción del medio ambiente que amenaza las vidas de todos. Por eso, ¿no es aún más preocupante que no se le enseñe a la gente qué es la muerte ni cómo morir? ¿O que no se les dé ninguna esperanza en lo .que hay después de la muerte ni, por tanto, en lo que realmente hay detrás de la vida? ¿Podria resultar más irónico que los jóvenes sean tan cuidadosamente instruidos en todos los temas excepto en aquel que encierra la clave del sentido total de la vida, y acaso de nuestra misma supervivencia?

He pensado a menudo en la manera en que algunos maestros budistas que conozco formulan una pregunta sencilla a quienes los abordan buscando sus enseñanzas: ¿Cree usted que hay una vida después de ésta? No se les pregunta si lo aceptan en cuanto proposición filosófica, sino más bien si lo sienten en lo profundo del corazón. El maestro sabe que si alguien cree en una vida después de ésta, toda su actitud ante la vida será

distinta y tendrá un claro sentido de la moralidad y la responsabilidad personal. Lo que los maestros deben sospechar es que existe el peligro de que la gente que carece de una intensa creencia en una vida venidera acabe creando una sociedad centrada únicamente en los resultados a corto plazo, sin pararse a reflexionar en las consecuencias de sus actos. ¿Podría ser éste el motivo principal de que hayamos creado un mundo tan brutal como el que ahora ocupamos, un mundo en el que hay tan poca compasión?

A veces creo que los países más ricos y poderosos del mundo desarrollado son como el reino de los dioses de que hablan las enseñanzas budistas. Se dice que los dioses viven en un lujo fabuloso, deleitándose en todos los placeres imaginables, sin conceder el menor pensamiento a la dimensión espiritual de la vida. Todo parece ir bien hasta que se acerca la muerte y aparecen inesperados signos de decadencia; entonces los cónyuges y amantes de los dioses ya no osan acercárseles, sino que les arrojan flores desde cierta distancia y rezan a !a ligera para que vuelvan a renacer como dioses. Ni todos sus recuerdos de gozo y felicidad pueden protegerlos ahora del sufrimiento que afrontan; sólo sirven para volverlo más cruel. Así que a los dioses moribundos se les deja morir solos en su desdicha.

El destino de los dioses me recuerda la forma en que se trata hoy a los ancianos, los enfermos y los moribundos. Nuestra sociedad está obsesionada por la juventud, el sexo y el poder. ¿No es aterrador que desechemos a los ancianos cuando termina su vida productiva y dejan de ser útiles? ¿No es inquietante que los llevemos a asilos donde mueren solos y abandonados?

¿No es hora ya de volver a examinar cómo tratamos en ocasiones a quienes padecen enfermedades terminales como el cáncer y el sida? He conocido a varias personas que han muerto de sida y he visto con cuánta frecuencia hasta sus propios amigos las trataban como a proscritas, y cómo el estigma que va unido a la enfermedad las reducía a la desesperación y les hacía sentir que su vida era repugnante y que a los ojos del mundo ya había llegado a su fin.

Aun cuando la persona que muere es alguien a quien conocemos o amamos, muchas veces comprobamos que no se nos da casi ninguna idea acerca de cómo asistirla y, tras su muerte, no se nos alienta a pensar en su futuro, en cómo va a continuar ni en cómo podemos seguir prestándole nuestra ayuda. De hecho,

cualquier reflexión de este tipo corre el riesgo de ser desechada por absurda y ridicula.

Lo que todo esto nos muestra con ¿olorosa claridad es que ahora más que nunca necesitamos un cambio fundamental en nuestra actitud hacia la muerte y el morir.

Afortunadamente, empieza a haber un cambio de actitud El movimiento de los hospicios,* por ejemplo, está realizando un maravilloso trabajo para ofrecer cuidados prácticos y afectivos. Sin embargo, los cuidados prácticos y afectivos no bastan; las personas que se hallan a las puertas de la muerte necesitan amor y cuidados, pero también necesitan algo todavía más profundo. Necesitan descubrirle un sentido auténtico a la muerte y a la vida. Sin ello, ¿cómo podemos ofrecerles verdadero consuelo? La ayuda a los moribundos, pues, ha de incluir la posibilidad de cuidados espirituales, ya que sólo con el conocimiento espiritual podemos afrontar realmente la muerte y comprenderla.

Me ha alentado ver cómo en estos últimos años se ha abierto en Occidente toda la cuestión de la muerte y el morir, gracias a pioneros como Elisabeth Kübler-Ross y Raymond Moody. Contemplando detenidamente la manera en que cuidamos de los moribundos, Elisabeth Kübler-Ross ha demostrado que, con amor incondicional y una actitud más comprensiva, morir puede ser una experiencia serena e incluso transformadora. Los estudios científicos sobre los numerosos aspectos de la experiencia de casi muerte que siguieron al valeroso trabajo de Raymond Moody han ofrecido a la humanidad la vivida y poderosa esperanza de que la vida no termina con la muerte, y que efectivamente hay una «vida después de la vida».

Por desgracia, hubo quienes no comprendieron realmente el pleno significado de estas revelaciones sobre la muerte y el morir. Se ha llegado al extremo de buscarle un atractivo a la muerte, y me han hablado de casos trágicos de jóvenes que se suicidaron porque creían que la muerte era bella y que les permitiría escapar de la depresión que vivían. Pero igualmente se trivializa la muerte si se la teme y se rehusa afrontarla como si se la convierte en algo romántico. Tanto la desesperación como la euforia ante la muerte son formas de evasión. La muerte no es deprimente ni emocionante; es sencillamente un hecho de la vida.

* Instituciones para el cuidado de personas gravemente enfermas, en especial terminales, o para personas pobres. (Ai *del T.)*

Es muy triste que la mayoría sólo empecemos a apreciar **la** vida cuando estamos a punto de morir. Muchas veces pienso en las palabras del gran maestro budista Padmasambhava: «Quienes creen que disponen de mucho tiempo sólo se preparan en **el** momento de la muerte. Entonces los desgarra el arrepentimiento. Pero, ¿no es ya demasiado tarde?». ¿Qué observación sobre el mundo moderno podría ser más escalofriante que la de **que** casi todos mueren sin estar preparados para la muerte, tal como han vivido sin estar preparados para la vida?

EL VIAJE POR LA VIDA Y LA MUERTE

Según la sabiduría de Buda, realmente podemos utilizar **nuestra** vida para prepararnos para la muerte. No tenemos que esperar a que la dolorosa muerte de un ser querido o la conmoción **de** una enfermedad terminal nos obliguen a examinar nuestra vida. Tampoco estamos condenados a ir a la muerte con las **manos** vacías, al encuentro de lo desconocido. Podemos empezar **aquí** y ahora a encontrarle un sentido a nuestra vida. Podemos **hacer** de cada instante una oportunidad de cambiar y prepararnos, **de** todo corazón, con precisión y serenidad, para la muerte y **la** eternidad.

Desde el punto de vista budista, la vida y la muerte son un todo único, en el cual la muerte es el comienzo de otro **capítulo** de la vida. La muerte es un espejo en el que se refleja todo **el** sentido de la vida.

Esta idea es fundamental en las enseñanzas de la escuela más antigua del budismo tibetano. Muchos de ustedes habrán oído hablar del *Libro tibetano de los muertos.* Lo que pretendo hacer en este libro es explicar y ampliar el *Libro tibetano de los muertos,* tratar no sólo de la muerte sino también de la vida, exponer en detalle toda la enseñanza de la que el *Libro tibetano de los muertos* sólo es una parte. En esta enseñanza maravillosa, encontramos la totalidad de la vida y la muerte presentada conjuntamente como una serie de realidades transitorias y en constante cambio llamadas *bardos.* La palabra *bardo* se utiliza corrientemente para designar el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento, pero en realidad los bardos se *suceden continuamente tanto en la vida como en la muerte,* y son coyunturas en las que se intensifica la posibilidad de liberación o Iluminación.

Los bardos son oportunidades de liberación particularmente poderosas porque, como lo muestran las enseñanzas, hay momentos que son mucho más poderosos que otros y mucho más cargados de potencialidad, en los que todo cuanto uno hace tiene un efecto decisivo y de largo alcance. Yo me figuro un bardo como el momento en que se avanza hacia el borde del precipicio; un momento así, por ejemplo, ocurre cuando un maestro le expone a un discípulo la naturaleza esencial, original e íntima de su propia mente. De estos momentos, no obstante, el mayor y el más cargado es el de la muerte.

Así pues, según el punto de vista del budismo tibetano, podemos dividir toda nuestra existencia en cuatro realidades continuamente entrelazadas: l) la vida, *2)* el morir y la muerte, 3) después de la muerte y 4) el renacimiento. Se las conoce como los cuatro bardos: l) el bardo natural de esta vida, 2) el bardo doloroso del morir, 3) el bardo luminoso de *dharmata y* 4) el bardo kármico del devenir. Debido a la inmensidad y la exhaustividad de las enseñanzas del bardo, este libro se ha estructurado cuidadosamente. Será usted guiado etapa por etapa a medida que se va desplegando la visión del viaje por la vida y la muerte. Nuestra exploración empieza necesariamente con una reflexión directa sobre el significado de la muerte y las múltiples facetas de la verdad de la impermanencia: el tipo de reflexión que nos capacite para hacer un uso enriquecedor de esta vida cuando aún tenemos tiempo y nos permita morir sin tener que arrepentimos ni reprocharnos el haber malgastado la vida. El célebre santo y poeta tibetano Milarepa lo expresó así: «Mi religión es vivir, y morir, sin remordimientos».

La contemplación profunda del mensaje secreto de la impermanencia, lo que hay en realidad más allá de la impermanencia y la muerte, nos lleva directamente al corazón de las antiguas y profundas enseñanzas tibetanas: la introducción a la «naturaleza esencial de la mente».

Comprender la naturaleza de la mente, lo que se podría llamar nuestra esencia íntima, esa verdad que todos buscamos, es la clave para comprender la vida y la muerte; porque lo que ocurre en el momento de morir es que la mente ordinaria y sus conceptos ilusorios mueren, y en ese espacio que se abre se revela, ilimitada como el cielo, la naturaleza de nuestra mente. Esta naturaleza esencial de la mente es el telón de fondo de toda la vida y la muerte, como el cielo, que abarca a todo el universo en su abrazo.

Las enseñanzas dejan claro que, si todo lo que conocemos de la mente es ese aspecto de ella que se disuelve al morir, quedaremos sin tener ninguna idea de lo que sigue, ningún conocimiento de esta nueva dimensión de la realidad más profunda de la naturaleza de la mente. Así pues, es esencial que nos familiaricemos con la naturaleza de la mente cuando aún estamos vivos. Sólo entonces estaremos preparados cuando se revele espontánea y poderosamente en el instante de la muerte, podremos reconocerla, dicen las enseñanzas, «tan naturalmente como corre un niño hacia el regazo de su madre», y, permaneciendo en ese estado, quedar finalmente liberados.

La descripción de la naturaleza de la mente conduce naturalmente a una instrucción completa sobre la meditación, ya que la meditación es el único medio por el que podemos desvelar repetidamente y poco a poco comprender y estabilizar esa naturaleza de la mente. A continuación, se ofrece una explicación de la naturaleza de la evolución humana, el renacer y el karma, a fin de proporcionarle el contexto y el sentido más amplios posibles de nuestra andadura por la vida y la muerte.

A estas alturas ya tendrá usted suficientes conocimientos para introducirse con confianza en el corazón del libro: una exposición completa, derivada de muchas fuentes distintas, de los cuatro bardos y de todas las fases de la muerte y el morir. Se exponen detalladas instrucciones, consejos prácticos y prácticas espirituales para ayudarnos a nosotros mismos y a los demás durante la vida, durante el morir, durante la muerte y después de la muerte. Finalmente, el libro concluye con una visión de cómo las enseñanzas del bardo pueden ayudarnos a comprender la naturaleza más profunda de la mente humana y del universo.

Mis alumnos suelen preguntarme cómo sabemos qué son estos bardos y de dónde procece la pasmosa precisión de las enseñanzas sobre los mismos y su conocimiento asombrosamente claro de todas las fases del morir, la muerte y el renacimiento. A muchos lectores la respuesta les parecerá difícil de comprender al principio, porque el concepto de la mente que se tiene actualmente en Occidente es muy estrecho. Pese a los importantes avances de los últimos años, sobre todo en la ciencia del cuerpo/mente y la psicología transpersonal, la gran mayoría de los científicos sigue reduciendo la mente a meros procesos físicos que se producen en el cerebro, lo que va contra el testimonio

de milenios de experiencias de místicos y meditadores de todas las religiones.

¿Desde qué fuente, con qué autoridad puede escribirse entonces un libro como éste? La «ciencia interior» del budismo se basa, como lo expresa un estudioso de Estados Unidos, «en un completo y cabal conocimiento de la realidad, en una profunda y ya experimentada comprensión del yo y el entorno; es decir, en la Iluminación completa de Buda».[4] La fuente de las enseñanzas sobre los bardos es la mente iluminada, la mente de buda completamente despierta, tal como ha sido experimentada, explicada y transmitida por un largo linaje de maestros que se remonta al Buda Primordial. Sus cuidadosas, meticulosas, casi se podría decir científicas, exploraciones y formulaciones de sus descubrimientos sobre la mente en el curso de muchos siglos nos proporcionan la imagen más completa posible de la vida y la muerte. Es esta imagen completa la que, inspirado por Jamyang Khyentse y mis otros grandes maestros, intento humildemente transmitir por primera vez a Occidente.

Tras muchos años de contemplación, enseñanza y práctica, y de aclarar preguntas y conceptos con mis maestros, he escrito *El libro tibetano de la vida y de la muerte* con ánimo de presentar la quintaesencia de los sinceros consejos de todos mis maestros, para que sea un nuevo *Libro tibetano de los muertos* y un *Libro tibetano de la vida.* Mi deseo es que sea un manual, una guía, una obra de consulta y una fuente de inspiración sagrada. Estudiar a fondo este libro, leerlo una y otra vez es, creo yo, la única manera de revelar sus muchos significados. Comprobará que cuanto más lo utilice, más profundamente captará sus implicaciones y mejor percibirá la hondura de la sabiduría que se le transmite por medio de las enseñanzas.

Las enseñanzas sobre el bardo explican con precisión lo que ocurrirá si nos preparamos para la muerte y lo que ocurrirá si no lo hacemos. La elección no podría estar más clara. Si nos negamos a aceptar la muerte ahora, cuando aún estamos vivos, lo pagaremos muy caro durante toda nuestra vida, en el momento de la muerte y después de ella. Los efectos de tal negativa repercutirán sobre esta vida y sobre todas las vidas por venir. No podremos vivir plenamente; quedaremos aprisionados justamente en aquel aspecto de nosotros mismos que debe morir. Esta ignorancia nos robará la base del viaje hacia la Iluminación

y nos mantendrá atrapados eternamente en el reino de la ilusión, el ciclo incontrolado del nacimiento y la muerte, ese océano de sufrimiento que los budistas denominamos *samsara.*

Sin embargo, el mensaje fundamental de las enseñanzas budistas es que, si estamos preparados, existe una enorme esperanza, tanto en la vida como en la muerte. Las enseñanzas nos revelan la posibilidad de una libertad asombrosa y en último término ilimitada por la que podemos empezar a trabajar ahora mismo, en la vida; una libertad que nos permitirá también elegir nuestra muerte y, por ello, elegir nuestro nacimiento. Para la persona que se ha preparado y ha practicado, la muerte llega no como una derrota, sino como un triunfo, el momento más glorioso que corona toda la vida.

CAPÍTULO DOS

La impermanencia

> *No hay lugar en la tierra donde la muerte no pueda encontrarnos, por mucho que volvamos constantemente la cabeza en todas direcciones como si nos halláramos en una tierra extraña y sospechosa.* [...] *Si hubiese alguna manera de resguardarse de los golpes de la muerte, no soy yo aquel que no lo haría.* [...] *Pero es una locura pensar que se pueda conseguir eso.* [...]
>
> *Los hombres vienen y van, trotan y danzan, y de la muerte ni una palabra. Todo muy bien. Sin embargo, cuando llega la muerte, a ellos, a sus esposas, sus hijos, sus amigos, y los sorprende desprevenidos, ¡qué tormentas de pasión no los abruman entonces, qué llantos, qué furor, qué desesperación!* [...]
>
> *Para empezar a privar a la muerte de su mayor ventaja sobre nosotros, adoptemos una actitud del todo opuesta a la común; privemos a la muerte de su extrañeza, frecuentémosla, acostumbrémonos a ella; no tengamos nada más presente en nuestros pensamientos que la muerte.* [...] *No sabemos dónde nos espera la muerte: así pues, esperémosla en todas partes. Practicar la muerte es practicar la libertad. El hombre que ha aprendido a morir ha desaprendido a ser esclava*
>
> MONTAIGNE[1]

¿Por qué es tan difícil practicar la muerte y practicar la libertad? ¿Y por qué exactamente nos asusta tanto la muerte que nos negamos en redondo a contemplarla? Dentro de nosotros, en lo más hondo, sabemos que no podremos evitar eternamente enfrentarnos a la muerte. Sabemos que, como dijo Milarepa, «aque-

Uo llamado "cadáver", a lo que tanto tememos, está viviendo con nosotros aquí y ahora». Cuanto más tardamos en afrontar la muerte, cuanto más la borramos de nuestros pensamientos, mayores son el miedo y la inseguridad que se acumulan para acosarnos. Cuanto más intentamos huir de ese miedo, más monstruoso se vuelve.

La muerte es, en efecto, un enorme misterio, pero de ella se pueden decir dos cosas: *es absolutamente cierto que moriremos,* y *es incierto cuándo y cómo moriremos.* La única certeza que tenemos, pues, es esta incertidumbre sobre la hora, la cual nos sirve de excusa para postergar el afrontar la muerte directamente. Somos como niños que se tapan los ojos jugando al escondite y se figuran que nadie puede verlos.

¿Por qué vivimos en tal terror a la muerte? Porque nuestro deseo instintivo es vivir y seguir viviendo, y la muerte es el cruel fin de todo lo que consideramos familiar. Tenemos la sensación de que, cuando llegue, nos veremos sumergidos en algo del todo desconocido, o que nos convertiremos en alguien completamente distinto. Imaginamos que nos encontraremos perdidos y confusos, en un ambiente extraño y aterrador. Nos imaginamos que será algo así como despertar en medio de una tormenta de ansiedad, solos en un país extranjero, sin conocer el territorio ni el idioma, sin dinero, sin conocer a nadie, sin pasaporte, sin amigos...

Quizá la razón más profunda de que temamos a la muerte es que ignoramos quiénes somos. Creemos en una identidad personal, única e independiente, pero, si nos atrevemos a examinarla, comprobamos que esta identidad depende por completo de una interminable colección de cosas que la sostienen: nuestro nombre, nuestra «biografía», nuestras parejas y familiares, el hogar, los amigos, las tarjetas de crédito... Es de este frágil y efímero sostén de lo que depende nuestra seguridad. Así que, cuando se nos quite todo eso, ¿tendremos idea de quiénes somos en realidad?

Sin nuestras propiedades conocidas, quedamos cara a cara con nosotros mismos: una persona a la que no conocemos, un extraño inquietante con quien hemos vivido siempre pero al que en el fondo nunca hemos querido tratar. ¿Acaso no es ese el motivo de que tratemos de llenar cada instante de ruido y actividad, por aburrida y trivial que sea, para evitar quedarnos a solas y en silencio con ese desconocido?

¿Y no apunta eso hacia algo fundamentalmente trágico en nuestro estilo de vida? Vivimos bajo una identidad asumida en un neurótico mundo de cuento de hadas que no tiene más

realidad que la Tortuga de *Alicia en el País de las Maravillas.* Hipnotizados por el entusiasmo de construir, hemos edificado la casa de nuestra vida sobre cimientos de arena. Este mundo puede parecer maravillosamente convincente hasta que la muerte nos destruye la ilusión y nos saca de nuestro escondite. ¿Qué será entonces de nosotros si no tenemos la menor idea de ninguna realidad más profunda?

Cuando muramos lo dejaremos todo atrás, sobre todo este cuerpo al que tanto hemos apreciado, en el que tan ciegamente hemos confiado y al que con tantos esfuerzos hemos procurado mantener vivo. Pero la mente no es más fiable que el cuerpo. Fíjese unos minutos en su mente. Comprobará que es como una pulga, que no cesa de saltar de un lado a otro. Verá que los pensamientos surgen sin ningún motivo, sin ninguna relación. Arrastrados por el caos de cada instante, somos víctimas de la volubilidad de nuestra mente. Si éste es el único estado consciente con el que estamos familiarizados, confiar en nuestra mente en el momento de la muerte es una apuesta absurda.

EL GRAN ENGAÑO

El nacimiento de un hombre es el nacimiento de su pena. Cuanto más vive, más estúpido se vuelve, porque su ansia por evitar la muerte inevitable se hace cada vez más aguda. ¡Qué amargura! ¡Vive por lo que está siempre fuera de su alcance! Su sed de sobrevivir en el futuro le impide vivir en el presente.

CHUANG TZU

Tras la muerte de mi maestro, disfruté de una estrecha relación con Dudjom Rimpoché, uno de los mayores maestros de meditación, místicos y yoguis de los últimos tiempos. Un día iba viajando por Francia con su esposa, admirando el paisaje mientras conducía. Pasaron ante un extenso cementerio que estaba recién pintado y adornado con flores. Su esposa comentó:

—Rimpoché, mira qué pulcro y qué limpio lo tienen todo en Occidente. Hasta los lugares donde depositan los cadáveres están inmaculados. En Oriente, ni siquiera las casas donde vive la gente están tan limpias.

—Ah, sí —replicó él—, es verdad; es un país muy civilizado. Tienen unas casas maravillosas para los cadáveres de los muer-

tos. Pero, ¿no te has fijado? También tienen casas muy bonitas para los cadáveres de los vivos.

Cada vez que recuerdo esta anécdota pienso en lo hueca y fútil que puede ser la vida cuando se funda en una falsa creencia sobre la continuidad y la permanencia. Cuando vivimos así, nos convertimos, como dijo Rimpoché, en inconscientes cadáveres vivientes.

La mayoría vivimos así; vivimos según un plan preestablecido. Pasamos la juventud educándonos. Luego buscamos un trabajo, conocemos a alguien, nos casamos y tenemos hijos. Compramos una casa, procuramos que nuestro negocio tenga éxito, intentamos realizar sueños, como tener una casa de campo o un segundo automóvil. Nos vamos de vacaciones con nuestras amistades. Hacemos proyectos para la jubilación. Los mayores dilemas que algunos de nosotros hemos de enfrentar son dónde pasar las próximas vacaciones o a quién invitar por Navidad. Nuestra vida es monótona, mezquina y repetitiva, desperdiciada en la persecución de lo banal, porque al parecer no conocemos nada mejor.

El ritmo de nuestra vida es tan acelerado que lo último en que se nos ocurriría pensar es en la muerte. Sofocamos nuestro miedo secreto a la impermanencia rodeándonos de más y más bienes, de más y más cosas, de más y más comodidades, hasta que nos vemos convertidos en sus esclavos. Necesitamos todo nuestro tiempo y toda nuestra energía simplemente para mantenerlos. Nuestra única finalidad en la vida pronto se convierte en conservarlo todo tan seguro y a salvo como sea posible. Cuando se produce algún cambio, buscamos el remedio más rápido, alguna solución ingeniosa y provisional. Y así, a la deriva, va pasando nuestra vida hasta que una enfermedad grave u otra calamidad nos saca de nuestro estupor.

Por otra parte, no es que dediquemos mucho tiempo ni mucha reflexión a esta vida, tampoco. Piense en esas personas que trabajan durante años y luego tienen que retirarse, sólo para descubrir que no saben qué hacer con su vida a medida que envejecen y se acerca la muerte. Aunque mucho hablamos de ser prácticos, ser práctico en Occidente significa ser miopes, muchas veces necia o egoístamente. Nuestra miope concentración en esta vida, y sólo en esta vida, es el gran engaño, el origen del sombrío y destructivo materialismo del mundo moderno. No se habla de la muerte ni se habla de la vida tras la muerte porque

se hace creer a la gente que hablar de estas cosas sólo sirve para estorbar nuestro «progreso» en el mundo.

Sin embargo, si nuestro deseo más profundo es vivir y seguir viviendo, ¿por qué insistimos ciegamente en que la muerte es el fin? ¿Por qué no intentamos al menos explorar la posibilidad de que exista una vida más allá? ¿Por qué, si somos tan pragmáticos como pretendemos, no empezamos a preguntarnos seriamente dónde está nuestro futuro real? Después de todo, nadie vive más de cien años. Y después de eso se extiende toda la eternidad, sin ser tenida en cuenta...

LA PEREZA ACTIVA

Hay un antiguo relato tibetano que me encanta; se titula «El padre de "Famoso Como La Luna"». Un hombre muy pobre, después de mucho trabajar, consiguió acumular todo un saco de grano. Se sentía muy orgulloso de sí mismo, y cuando llegó a casa cogió una cuerda y colgó el saco de una viga para que estuviera a salvo de ratas y ladrones. Dejándolo allí colgado, se tendió a dormir justo debajo para mayor seguridad. Mientras yacía acostado, su mente empezó a divagar: «Si vendo el grano en pequeñas cantidades obtendré mayor beneficio. Así podré comprar más grano y repetir el negocio, y muy pronto me haré rico y seré una persona influyente en la comunidad. Las chicas se prendarán de mí. Me casaré con una mujer hermosa, y muy pronto tendremos un hijo. Habrá de ser un niño, pero... ¿qué nombre vamos a ponerle?». Paseó la mirada por el cuarto y la detuvo en un ventanuco tras el cual se veía ascender la Luna.

«¡Qué signo más auspicioso!», pensó. Ese sí que es un buen nombre. Lo llamaré "Famoso Como La Luna"». Ahora bien, mientras él se entregaba a sus fantasías, una rata logró trepar hasta el saco de grano y royó la cuerda que lo sostenía. En el momento en que brotaban de sus labios las palabras «Famoso Como La Luna», el saco cayó del techo y lo mató al instante. «Famoso Como La Luna», lógicamente, no llegó a nacer.

¿Cuántos de nosotros, a semejanza del protagonista de este relato, somos arrastrados por lo que he dado en llamar «pereza activa»? Naturalmente, existen diversas variedades de pereza. La pereza de estilo oriental es como la que se ha llevado a la perfección en India. Consiste en pasarse el día holgazaneando al sol, sin hacer nada, evitando toda clase de trabajo o actividad

útil, bebiendo tazas de té, escuchando música de películas indias a todo volumen en los aparatos de radio y charlando con los amigos. La pereza occidental es muy distinta. Consiste en abarrotar nuestra vida de actividades compulsivas a fin de que no quede tiempo para afrontar los verdaderas problemas.

Si contemplamos nuestra vida veremos claramente cuántas tareas sin importancia, a las que llamamos «responsabilidades», se acumulan para llenarla. Un maestro las compara a «hacer la limpieza de la casa en sueños». Nos decimos que queremos dedicar tiempo a las cosas importantes de la vida, pero nunca tenemos tiempo. El mero hecho de levantarnos por la mañana supone una multitud de tareas: abrir la ventana, hacer la cama, ducharse, limpiarse los dientes, dar de comer al perro o al gato, fregar los platos de la noche anterior, descubrir que te has quedado sin azúcar o café, salir a comprarlo, preparar el desayuno... Es una lista interminable. Luego hay que buscar la ropa, elegirla, plancharla, volverla a guardar. ¿Y el cabello? ¿Y el maquillaje? Desvalidos, vemos cómo se nos llenan los días de llamadas telefónicas y proyectos triviales, de responsabilidades y responsabilidades... ¿O no deberíamos llamarlas «irresponsabilidades»?

Parece que nuestra vida nos vive, que posee su propio impulso imprevisible, que se nos lleva; en último término, nos parece que no tenemos elección ni control sobre ella. Naturalmente, esto a veces nos hace sentir mal, tenemos pesadillas y despertamos sudorosos, preguntándonos: «¿Qué estoy haciendo de mi vida?». Pero nuestros temores sólo duran hasta la hora del desayuno; aparece el maletín y volvemos a estar donde empezamos.

Pienso en el santo hindú Ramakrishna, que le dijo a uno de sus discípulos: «Si dedicaras a la práctica espiritual una décima parte del tiempo que dedicas a distracciones como ir detrás de las mujeres o hacer dinero, llegarías a la Iluminación en unos pocos años». Hubo un maestro tibetano llamado Mipham, que vivió a principios de siglo, una especie de Leonardo da Vinci del Himalaya. De él se cuenta que inventó un reloj, un cañón y un aeroplano. Pero en cuanto daba por terminado un invento, lo destruía, diciendo que sólo sería causa de nueva distracción.

La palabra «cuerpo» en tibetano es /¿¿, que quiere decir «algo que se deja atrás», como el equipaje. Cada vez que decimos *lü*, recordamos que sólo somos viajeros refugiados temporalmente en esta vida y este cuerpo. Así, en Tíbet la gente no se distraía ni se pasaba todo el tiempo procurando hacer más

cómodas sus circunstancias externas. Se daban por satisfechos si tenían lo suficiente para comer, la espalda cubierta de ropa y un techo sobre su cabeza. Lo que hacemos nosotros, tratar obsesivamente de mejorar nuestras condiciones, puede convertirse en un fin por sí mismo y en una distracción vana. ¿A quién que estuviera en su sano juicio se le ocurriría redecorar minuciosamente la habitación del hotel cada vez que se alojara en uno? Me gusta mucho el siguiente consejo de Patrul Rimpoché:

Ten presente el ejemplo de una vaca vieja,
que se da por satisfecha durmiendo en un cobertizo.
Tienes que comer, dormir y cagar,
eso es inevitable,
lo demás no es asunto tuyo.

A veces pienso que el mayor logro de la cultura moderna es su brillante manera de vender el samsara y sus distracciones estériles. La sociedad moderna me parece una celebración de todas las cosas que alejan de la verdad, que hacen difícil vivir para la verdad y que inducen a la gente a dudar incluso de su existencia. Y pensar que todo esto surge de una civilización que dice adorar la vida, pero en realidad la priva de todo sentido real; que habla sin cesar de «hacer feliz» a la gente, pero que de hecho obstruye su camino a la fuente de la auténtica alegría.

Este samsara moderno se alimenta de la misma ansiedad y depresión que induce en todos nosotros y que fomenta cuidadosamente con una maquinaria de consumo que necesita mantenernos deseosos para continuar funcionando. El samsara es muy organizado, versátil y refinado; nos asalta con su propaganda desde todos los ángulos y crea a nuestro alrededor un entorno de adicción casi inexpugnable. Cuanto más intentamos escapar, parece que más caemos en las trampas que con tanto ingenio nos tiende. Jikmé Lingpa, maestro tibetano del siglo XVIII, dijo: «Hipnotizados por la variedad misma de las percepciones, los seres vagan perpetuamente errantes por el círculo vicioso del samsara».

Así obsesionados por falsas esperanzas, sueños y ambiciones que prometen felicidad pero sólo conducen a la desdicha, somos como personas que se arrastran por un desierto sin fin, muertas de sed. Y todo lo que este samsara nos ofrece para beber es un vaso de agua salada que intensifica nuestra sed.

AFRONTAR LA MUERTE

Sabiendo y comprendiendo esto, deberíamos escuchar a Gyalsé Rimpoché cuando nos dice:

Hacer planes para el futuro
es como ir a pescar en un barranco seco;
nada sale jamás como quieres;
renuncia pues a todos tus proyectos y ambiciones.
Si has de pensar en algo, que sea
en la incertidumbre de la hora de tu muerte...

Para los tibetanos, la principal festividad del año es el Año Nuevo, que es como la Navidad, la Pascua y el día de cumpleaños, todo en uno. Patrul Rimpoché fue un gran maestro cuya vida estuvo llena de episodios excéntricos que daban vida a la enseñanza. En vez de celebrar el Año Nuevo y desear a la gente «un próspero año nuevo», como hacían los demás, Patrul Rimpoché se echaba a llorar. Cuando le preguntaban por qué lloraba, respondía que había transcurrido un año más y que muchas personas se encontraban un año más cerca de la muerte sin estar aún preparadas.

Pensemos en algo que debe de habernos ocurrido a casi todos en uno u otro momento. Vamos andando por la calle, pensando en cosas elevadas, especulando sobre asuntos importantes o, sencillamente, escuchando nuestro walkman. De repente, pasa un coche a toda velocidad y casi nos atropella.

Encienda el televisor o échele un vistazo a cualquier periódico: verá muerte por todas partes. ¿Se imaginaban que iban a morir las víctimas de esos accidentes aéreos o automovilísticos? Daban la vida por supuesta, como nosotros. ¿Cuántas veces hemos sabido de personas que conocíamos, incluso amigos, que han muerto inesperadamente? No es necesario estar enfermos para morir: nuestro cuerpo puede estropearse de repente y dejar de funcionar, igual que un automóvil. Un día podemos encontrarnos perfectamente bien y al siguiente caer enfermos y morir. Milarepa cantaba:

Cuando estás vigoroso y sano
no piensas en la llegada de la enfermedad,
pero ésta cae con fuerza repentina
como la descarga de un rayo.

Cuando estás absorto en cosas mundanas
no piensas en la venida de la muerte;
rápida llega como un relámpago
que estalla sobre tu cabeza.[1]

Hemos de darnos una sacudida de vez en cuando y preguntarnos seriamente: «¿Y si muriera esta noche? Entonces, ¿qué?». No sabemos si mañana despertaremos, ni dónde. Si después de espirar el aire no podemos volver a inspirar, nos morimos. Así de sencillo. Dice un proverbio tibetano: «Mañana o la próxima vida; nunca se sabe qué llegará primero».

Algunos de los renombrados maestros contemplativos de Tíbet vaciaban las tazas y las dejaban boca abajo al lado de la cama al acostarse por la noche. No estaban seguros de despertar por la mañana y necesitarlas de nuevo. Incluso apagaban el fuego por la noche sin molestarse en conservar algunas brasas encendidas para el día siguiente. Momento a momento, vivían con la posibilidad de una muerte inminente.

Junto a la ermita de Jikmé Lingpa había un estanque que le costaba mucho cruzar. Algunos de sus discípulos se ofrecieron para construirle un puente, pero él contestó: «¿De qué serviría? ¿Quién sabe si aún viviré lo suficiente para dormir aquí mañana?».

Algunos maestros intentan alertarnos de la fragilidad de la vida por medio de imágenes aún más crudas: le aconsejan que se considere como un preso que da el último paseo desde su celda, como un pez que se debate en la red, como un animal que aguarda su turno para ser sacrificado en el matadero.

Otros proponen a sus alumnos que se imaginen vividamente la escena de su propia muerte, dentro de una contemplación serena y estructurada: las sensaciones, el dolor, el pánico, la desvalidez, el pesar de las personas amadas, el darse cuenta de lo que han hecho o dejado de hacer en sus vidas.

El cuerpo tendido sobre su último lecho,
las voces que susurran las últimas palabras,
la mente que ve pasar su último recuerdo:
¿Cuándo te llegará este momento?

Es importante reflexionar serenamente, una y otra vez, que la muerte es real y llega sin aviso. No seamos como el palomo del dicho tibetano, que se pasa toda la noche atareado, hacién-

dose la cama, y llega el amanecer antes de que haya tenido tiempo de acostarse. Un importante maestro del siglo XII, Drakpa Gyaltsen, dijo: «Los seres humanos se pasan la vida entera preparando, preparando, preparando... y llegan a la próxima vida sin estar preparados».

TOMARSE LA VIDA EN SERIO

Quizá los únicos que de veras comprenden cuan preciosa es la vida son aquellos que conocen su fragilidad. En cierta ocasión tomé parte en un congreso en Inglaterra, en que los participantes eran entrevistados por la BBC. Al mismo tiempo, podían hablar con una mujer que estaba muñéndose. La mujer se hallaba acosada por el miedo, porque en realidad nunca había pensado que la muerte fuera real. Ahora lo sabía. Sólo tenía un mensaje que dar a quienes la sobrevivíamos: que nos tomáramos la vida, y la muerte, en serio.

Que nos tomemos la vida en serio no quiere decir que debamos pasarla toda meditando como si viviéramos en las montañas del Himalaya o en el Tíbet de los antiguos tiempos. En el mundo moderno hemos de trabajar y ganarnos la vida, pero no debemos enredarnos en una existencia «de nueve a cinco» sin prestar ninguna consideración al sentido profundo de la vida. Nuestra tarea consiste en encontrar un equilibrio, encontrar el camino del medio, aprender a no volcarnos en preocupaciones y actividades accidentales, sino a simplificar nuestra vida cada vez más. *La clave para encontrar un equilibrio feliz en la, vida moderna es la sencillez.*

En el budismo, este es el verdadero sentido de la palabra disciplina. En tibetano, «disciplina» se dice *tsul trim. Tsul* significa «apropiado» o «justo», y *trim,* «norma» o «camino». Así pues, la disciplina consiste en hacer lo que es justo o apropiado; es decir, en una época excesivamente complicada, simplificar nuestra vida.

De allí surge la paz mental. Tendrá usted más tiempo para dedicarse a las cosas del espíritu y al conocimiento que sólo la verdad espiritual puede proporcionar, y que le ayudará a afrontar la muerte.

Lamentablemente, eso es algo que pocos hacemos. Quizá deberíamos formularnos ahora la pregunta: «¿Qué he logrado realmente en mi vida?». Con esto me refiero a cuánto hemos

comprendido realmente acerca de la vida y la muerte. He hallado inspiración en los informes que se han publicado sobre los estudios de la experiencia de casi muerte, como los libros de mi amigo Kenneth Ring y otros autores. Un número sorprendente de los que sobreviven a un accidente casi mortal o a una experiencia de casi muerte describe «una revisión panorámica de la vida». Con asombrosa claridad y precisión, reviven los acontecimientos de su vida. A veces reviven incluso los efectos que sus actos han producido sobre otros, y experimentan las emociones causadas por sus actos. Un hombre le dijo a Kenneth Ring:

> *Me di cuenta de que todos somos enviados a la Tierra para descubrir y aprender ciertas cosas. Por ejemplo, a compartir más amor, a tratarnos con más amor los unos a los otros. A descubrir que lo más importante son las relaciones humanas y el amor, y no las cosas materiales. Y a darnos cuenta de que hasta la última cosa que uno hace en su vida queda registrada, y que, aunque uno no piense en ella y la deje de lado, siempre acaba surgiendo más tarde*.*

A veces esta revisión de la vida se produce en compañía de una presencia gloriosa, un «ser de luz». Lo que se advierte en los diversos testimonios es que este encuentro con el «ser» revela que los únicos objetivos serios en la vida son «aprender a amar a los demás y adquirir conocimiento».

Una persona le contó a Raymond Moody: «Cuando apareció la luz, lo primero que me dijo fue: "¿Qué has hecho que me demuestre que ya has cumplido con tu vida?", o algo en este sentido. [...] Durante todo ese tiempo no cesó de subrayar la importancia del amor. [...] También parecía muy interesado en cosas relativas al conocimiento».' Otra persona le contó: «Me preguntaron, pero sin palabras, todo fue una comunicación mental directa e instantánea, qué había hecho para beneficiar o hacer progresar la raza humana».[6]

Lo que hayamos hecho con nuestras vidas es lo que somos cuando morimos. Y cuenta todo, absolutamente todo.

NUBES DE OTOÑO

En su monasterio de Nepal, el más anciano de los discípulos de mi maestro que aún seguían con vida, el gran Dilgo Khyentse

Rimpoché, llegó al fin de una enseñanza. Era uno de los maestros más destacados de nuestra época, profesor del propio Dalai Lama y de muchos otros maestros que lo consideraban un tesoro inagotable de sabiduría y compasión. Todos alzamos la mirada hacia ese hombre apacible y resplandeciente, erudito, poeta y místico que había pasado veintidós años de su vida en retiro. Dilgo Khyentse Rimpoché hizo una pausa y contempló la lejanía:

—Tengo ya setenta y ocho años y a lo largo de mi vida he visto muchas cosas. Muchos jóvenes han muerto, muchas personas de mi edad han muerto, muchas personas mayores han muerto. Muchas personas encumbradas han descendido. Muchas personas de posición humilde se han encumbrado. Muchos países han cambiado. Ha habido muchos desórdenes y tragedias, muchas guerras y plagas, mucha y terrible destrucción en todo el mundo. Y, no obstante, todos estos cambios no son más reales que un sueño. Si se mira a fondo, se advierte que no hay nada permanente ni constante, nada, ni siquiera el menor pelo del cuerpo. Y esto no es una teoría, sino algo que realmente podéis llegar a conocer, percibir y ver incluso con vuestros propios ojos.

Muchas veces me pregunto: «¿Cómo es que todo cambia?» Y sólo encuentro una respuesta: Así es la vida. Nada, nada en absoluto, posee el menor carácter duradero. Buda dijo:

Esta existencia nuestra es tan pasajera
como las nubes de otoño.
Observar el nacimiento y la muerte de los seres
es como contemplar los movimientos de un baile.
La vida entera es como un relámpago en el cielo;
se precipita a su fin como un torrente
por una empinada montaña.

Una de las principales razones por las que tanto nos cuesta y tanta angustia nos produce afrontar la muerte es que ignoramos la verdad de la impermanencia. Tan desesperadamente deseamos que todo siga como está que hemos de creer que las cosas siempre continuarán igual. Pero eso sólo es una ficción. Como tan a menudo comprobamos, las creencias tienen poco o nada que ver con la realidad. Esta ficción, con sus ideas, suposiciones y falsa información, es el endeble cimiento sobre el cual construimos nuestra vida. Por mucho que la

verdad se interponga una vez y otra, preferimos seguir intentando mantener nuestras pretensiones, con una jactancia sin esperanzas.

En nuestra mente los cambios siempre equivalen a pérdida y sufrimiento. Y, cuando se producen, procuramos anestesiarnos en la medida de lo posible. Damos por supuesto, tercamente y sin ponerlo en tela de juicio, que la permanencia proporciona seguridad y la impermanencia no. Pero, en realidad, la impermanencia es como algunas personas que encontramos en la vida: difícil e inquietante al principio, pero, cuando se la conoce mejor, mucho más amigable y menos perturbadora de lo que hubiéramos podido imaginar.

Reflexione sobre esto: la percepción de la impermanencia es, paradójicamente, la única cosa a que podemos aferramos, quizá nuestra única posesión duradera. Es como el cielo o la tierra. Aunque todo a nuestro alrededor cambie o se venga abajo, ellos se mantienen. Supongamos que pasamos por una demoledora crisis emocional: toda nuestra vida parece desintegrarse... nuestro cónyuge nos abandona de pronto, sin aviso previo. La Tierra sigue ahí, el cielo sigue ahí. Naturalmente, incluso la Tierra tiembla de vez en cuando, para recordarnos que no podemos dar nada por sentado...

Incluso Buda murió. Su muerte fue una enseñanza, para sacudir a los ingenuos, los indolentes y los complacientes, para despertarnos a la verdad de que nada es permanente y que la muerte es una realidad inevitable de la vida. Cuando se acercaba a la muerte, Buda dijo:

De todas las huellas de pisadas,
la del elefante es suprema;
de todas las meditaciones sobre la presencia mental,
la de la muerte es suprema.[7]

Siempre que perdemos la perspectiva o nos dejamos llevar por la pereza, reflexionar sobre la muerte y la impermanencia nos devuelve de una sacudida a la verdad:

Lo que ha nacido morirá,
lo que se ha recogido se dispersará,
lo que se ha acumulado se agotará,
lo que se ha construido se derrumbará
y lo que ha estado en alto descenderá.

Según nos dicen actualmente los científicos, todo el universo no es sino cambio, actividad y proceso; una totalidad de flujo que es la base de todas las cosas:

> *Toda interacción subatómica consiste en la aniquilación de las partículas originales y la creación de nuevas partículas. El mundo subatómico es una danza continua de creación y aniquilación, de masa que se convierte en energía y energía que se convierte en masa. Formas efímeras entran en la existencia y salen de ella como una chispa, creando una realidad que no tiene fin y que es constantemente creada de nuevo!'*

¿Qué es nuestra vida sino una danza de formas efímeras? ¿No está todo cambiando constantemente, las hojas de los árboles del parque, la luz de su habitación mientras lee esto, las estaciones, el clima, la hora del día, la gente con que se cruza por la calle? ¿Y nosotros qué? ¿Acaso no nos parece un sueño todo lo que hemos hecho en el pasado? Los amigos con los que crecimos, los lugares favoritos de nuestra infancia, las creencias y opiniones que en otro tiempo tan apasionadamente defendíamos: lo hemos dejado todo atrás. Ahora, en este instante, leer este libro le parece algo vividamente real. Pero incluso esta página no tardará en ser sólo un recuerdo.

Las células de nuestro cuerpo mueren, las neuronas de nuestro cerebro se deterioran, hasta la expresión de nuestra cara está siempre cambiando según nuestro estado de ánimo. Lo que llamamos nuestro carácter básico sólo es un «continuo mental», nada más. Hoy estamos contentos porque las cosas marchan bien; mañana sentimos lo contrario. ¿Adonde se fue aquella sensación de contento? Nuevas influencias nos dominaron cuando cambiaron las circunstancias. Somos impermanentes, las influencias son impermanentes, y en ninguna parte hay nada sólido ni duradero que podamos señalar.

¿Qué puede haber más imprevisible que nuestros pensamientos y emociones? ¿Tiene usted idea de lo que va a pensar o sentir la semana que viene? Nuestra mente, en realidad, es tan vacía, tan impermanente y efímera como un sueño. Observe un pensamiento: viene, permanece un tiempo y se va. El pasado ya ha pasado, el futuro aún no ha surgido e incluso el pensamiento presente, mientras lo experimentamos, se convierte en pasado.

Lo único que tenemos en realidad es el ahora.

* * *

A veces, cuando enseño estas cosas, se me acerca alguien al terminar y me dice: «¡Todo eso es evidente! Siempre lo he sabido. Explíqueme algo nuevo». Entonces le pregunto: «¿Ha comprendido y captado realmente la verdad de la impermanencia? ¿La ha integrado hasta tal punto en todos sus pensamientos, respiraciones y movimientos, que su vida ha quedado transformada? Hágase estas dos preguntas: ¿Recuerdo en todo momento que estoy muriendo, y que todas las demás personas y cosas también mueren, de modo que trato a todos los seres en todo momento con compasión? Mi comprensión de la muerte y de la impermanencia, ¿es tan aguda y urgente que dedico hasta el último segundo a la búsqueda de la Iluminación? Si puede responder "sí" a estas dos preguntas, *entonces* ha comprendido *de verdad* la impermanencia».

CAPÍTULO TRES

Reflexión y cambio

Cuando era niño y vivía en Tíbet, oí la historia de Krisha Gotami, una joven que tuvo la buena fortuna de vivir en la época de Buda. Cuando su hijo primogénito contaba cosa de un año, cayó enfermo y murió. Agobiada por la pena, con el cuerpecito en brazos, Krisha Gotami vagaba por las calles suplicándole a todo el mundo un remedio que le devolviera la vida a su hijo. Algunas personas pasaban por su lado sin hacerle caso, otras se reían de ella, y aun otras la tomaban por loca, pero finalmente dio con un sabio que le dijo que la única persona del mundo que podía realizar el milagro que ella pretendía era Buda.

Así pues, fue en busca de Buda, depositó el cadáver de su hijo ante él y le expuso su caso. Buda la escuchó con infinita compasión, y luego respondió con amabilidad:

—Sólo hay una manera de curar tu aflicción. Baja a la ciudad y tráeme un grano de mostaza de cualquier casa en la que no haya habido jamás una muerte.

Krisha Gotami experimentó un gran alivio y se dirigió a la ciudad de inmediato. Cuando llegó, se detuvo en la primera casa que vio y explicó:

—Me ha dicho Buda que vaya y busque un grano de mostaza de una casa que nunca haya conocido la muerte.

—En esta casa ha muerto mucha gente —le replicaron.

Fue a la casa de al lado.

—En nuestra familia ha habido incontables muertes —le dijeron.

Y lo mismo en la tercera y en la cuarta casa, hasta que por fin hubo visitado toda la ciudad y comprendió que la condición de Buda no podía cumplirse.

Llevó el cuerpo de su hijo al osario y se despidió de él por última vez, y a continuación volvió a Buda.

—¿Has traído el grano de mostaza?

—No —respondió ella—. Empiezo a comprender la lección que intentas enseñarme. Me cegaba la pena y creía que yo era la única que había sufrido a manos de la muerte.

—¿Por qué has vuelto? —le preguntó Buda.

—Para pedirte que me enseñes la verdad de lo que es la muerte, de lo que puede haber detrás y más allá de la muerte y de lo que hay en mí, si algo hay, que no ha de morir.

Buda empezó a enseñarle:

—Si quieres conocer la verdad de la vida y la muerte, debes reflexionar continuamente sobre esto: en el universo sólo hay una ley que no cambia nunca, la de que todas las cosas cambian y ninguna cosa es permanente. La muerte de tu hijo te ha ayudado a ver ahora que el reino en que estamos, el samsara, es un océano de sufrimiento insoportable. Sólo hay un camino, y uno solo, para escapar del incesante ciclo de nacimientos y muertes del samsara, que es el camino a la liberación. Puesto que ahora el dolor te ha preparado para aprender y tu corazón se abre a la verdad, te la voy a mostrar.

Krisha Gotami se arrodilló a sus pies y siguió a **Buda** durante el resto de su vida. Se dice que cuando su vida llegaba a su fin, alcanzó la Iluminación.

ACEPTACIÓN DE LA MUERTE

La historia de Krisha Gotami nos muestra algo que podemos observar una y otra vez: un encuentro próximo con la muerte puede producir un auténtico despertar, una transformación en toda nuestra actitud ante la vida.

Tomemos, por ejemplo, la experiencia de casi muerte. Quizá una de sus más importantes revelaciones es cómo transforma la vida de quienes han pasado por ella. Los investigadores **han** observado una asombrosa variedad de cambios y efectos posteriores: una disminución del miedo y una aceptación más profunda de la muerte; una mayor preocupación por ayudar a los demás; una visión más cabal de la importancia del amor; menos interés por los logros materiales; una creciente fe en una dimensión espiritual y en el sentido espiritual de la vida, y, naturalmente, una mayor disposición a creer en la vida después de la muerte.

Un hombre le dijo una vez a Kenneth Ring:

El hombre perdido que yo era, vagando a la deriva, sin más objetivo en la vida que el deseo de riquezas materiales, se transformó en alguien con una profunda motivación, un propósito en la vida, una dirección clara y la enorme convicción de que al final de la vida habría una recompensa. Mi interés por las riquezas materiales y mi avidez de posesiones fueron sustituidos por una sed de comprensión espiritual y un deseo apasionado de ver mejorar el estado del mundo.[1]

Una mujer le contó a Margot Grey, investigadora británica de la experiencia de casi muerte:

Las cosas que sentí lentamente fueron un sentido del amor muy intensificado, la capacidad de comunicar amor, la capacidad de encontrar alegría y placeres en las cosas más pequeñas e insignificantes... Surgió en mí una gran compasión hacia la gente que estaba enferma y se enfrentaba a la muerte, y sentí grandes deseos de hacerles saber, de explicarles del modo que fuera, que el proceso de morir no es sino una extensión de la propia vida.[2]

Todos sabemos de qué manera una crisis vital, como una enfermedad grave, puede producir transformaciones de semejante profundidad. Freda Naylor, doctora que valerosamente llevó un diario mientras moría de cáncer, escribió:

*He tenido experiencias que jamás habría tenido y que debo agradecer al cáncer. Humildad, reconciliarme con mi propia mortalidad, conocimiento de mi fuerza interior, que continuamente me sorprende, y otras cosas de mí misma que he descubierto porque he tenido que frenar en seco, reevaluar y seguir adelante.**

Si efectivamente podemos «reevaluar y seguir adelante» con esa humildad y esa amplitud de miras recién encontradas, y con una aceptación verdadera de nuestra muerte, veremos que nos volvemos mucho más receptivos a las instrucciones y la práctica espirituales. Y esta receptividad bien podría abrirnos a otra maravillosa posibilidad: la de la auténtica curación.

Recuerdo a una norteamericana de edad madura que fue a ver a Dudjom Rimpoché en Nueva York en 1976. No sentía un

interés particular por el budismo, pero había oído decir que había un gran maestro en la ciudad. La mujer estaba muy enferma y, en su desesperación, se hallaba dispuesta a probarlo todo, ¡incluso a visitar a un maestro tibetano! Por entonces, yo era su intérprete.

Entró en la habitación y se sentó ante Dudjom Rimpoché. Estaba tan afectada por su estado y por la presencia del maestro que se echó a llorar y gimió:

—El médico sólo me da unos meses de vida. ¿Puede ayudarme? Me estoy muriendo.

Ante su sorpresa, Dudjom Rimpoché empezó a reírse entre dientes de un modo amable y compasivo. Después le dijo:

—Todos nos estamos muriendo, ya ve usted. Sólo es cuestión de tiempo: algunos morimos antes que otros.

Con estas pocas palabras, la ayudó a ver la universalidad de la muerte, y que su muerte inminente no era única. Esto apaciguó su ansiedad. A continuación, Dudjom Rimpoché le habló del morir y de la aceptación de la muerte. Y le habló de la esperanza que hay en la muerte. Al final le dio una práctica curativa que ella siguió con entusiasmo.

Esta mujer no sólo llegó a aceptar la muerte, sino que, siguiendo la práctica con dedicación completa, quedó curada. He oído muchos otros casos de personas a las que se había diagnosticado una enfermedad mortal y sólo se les daba unos meses de vida. Cuando se aislaron en soledad, siguieron una práctica espiritual y se enfrentaron verdaderamente con ellos mismos y con la realidad de la muerte, se curaron. ¿Qué nos dice esto? Que cuando aceptamos la muerte, transformamos nuestra actitud ante la vida y descubrimos la conexión fundamental entre la vida y la muerte, puede producirse una espectacular posibilidad de curación.

Los budistas tibetanos creen que las enfermedades como el cáncer pueden ser una advertencia: nos recuerdan que hemos relegado al olvido aspectos profundos de nuestro ser, como nuestras necesidades espirituales.[4] Si nos tomamos en serio este aviso y cambiamos radicalmente la dirección de nuestra vida, existe una esperanza muy real de curación, no sólo para nuestro cuerpo, sino para todo nuestro ser.

* * *

UN CAMBIO EN LO MÁS HONDO DEL CORAZÓN

Reflexionar profundamente sobre la impermanencia, como hizo Krisha Gotami, es ser conducido a comprender en el centro del corazón la verdad que tan vigorosamente se expresa en esta estrofa de un poema de un maestro contemporáneo, Nyoshul Khenpo:

La naturaleza de todas las cosas es ilusoria y efímera,
quienes tienen una percepción dualista consideran felicidad [el sufrimiento,
como los que lamen la miel del filo de una navaja.
Cuan dignos de compasión los que se aferran con fuerza a [la realidad concreta:
Volved vuestra atención hacia dentro, amigos de mi corazón.[5]

Pero, ¡qué difícil puede ser volver la atención hacia dentro! ¡Con qué facilidad nos dejamos dominar por nuestros viejos hábitos y costumbres establecidas! Aunque nos acarrean sufrimiento, como dice el poema de Nyoshul Khenpo, los aceptamos con una resignación casi fatalista, porque estamos acostumbrados a ceder a ellos. *Podemos idealizar la libertad, pero en lo que toca a nuestros hábitos estamos completamente esclavizados.*

Aun así, la reflexión puede traernos poco a poco la sabiduría. Podemos llegar a darnos cuenta de que caemos una y otra vez en pautas de conducta fijas y repetitivas, y empezamos a sentir el anhelo de librarnos de ellas. Naturalmente, podemos recaer una y otra vez, pero poco a poco podemos deshacernos de ellas y cambiar. El siguiente poema nos habla a todos. Se titula «Autobiografía en cinco capítulos».[6]

1) *Bajo por la calle.*
Hay un enorme hoyo en la acera.
Me caigo dentro,
estoy perdida... impotente.
No es culpa mía.
Se tarda una eternidad en salir de allí.

2) *Bajo por la misma calle.*
Hay un enorme hoyo en la acera.
Hago como que no lo veo.

Vuelvo a caer dentro.
No puedo creer que esté en ese mismo lugar.
Pero no es culpa mía.
Todavía se tarda mucho tiempo en salir de allí

3) *Bajo por la misma calle.*
Hay un enorme hoyo en la acera.
Veo que está allí.
Igual caigo en él... es un hábito.
Tengo los ojos abiertos.
Sé dónde estoy.
Es culpa mía.
Salgo inmediatamente de allí.

4) *Bajo por la misma calle.*
Hay un enorme hoyo en la acera.
Paso por el lado.

5) *Bajo por otra calle.*

Reflexionar sobre la muerte tiene por objeto producir un auténtico cambio en lo más hondo del corazón, aprender a esquivar «el hoyo de la acera» y a «bajar por otra calle». Muchas veces esto exige un periodo de retiro y contemplación profunda, porque sólo eso puede abrirnos verdaderamente los ojos a lo que estamos haciendo con nuestra vida.

Contemplar la muerte no tiene por qué ser morboso ni terrorífico. ¿Por qué no reflexionar sobre la muerte cuando estamos realmente inspirados, relajados y cómodos, ya sea echados en la cama, cuando estamos de vacaciones o mientras escuchamos una música que nos agrada especialmente? ¿Por qué no reflexionar sobre la muerte cuando estamos felices, sanos, confiados y seguros, plenos de bienestar? ¿No ha notado que hay determinados momentos en los que uno se siente naturalmente movido a la introspección? Trabaje con ellos delicadamente, porque *estos son los momentos en que se puede pasar por **una** experiencia poderosa y en los que toda nuestra visión del **mundo** puede cambiar rápidamente.* Estos son los momentos en que las antiguas creencias se vienen abajo por sí solas y puede producirse una plena transformación.

La contemplación de la muerte nos proporcionará un sentido cada vez más profundo de lo que llamamos «renuncia», *ngé*

jung en tibetano. *Ngé* quiere decir «realmente» o «decididamente», y *jung* significa «salir», «emerger» o «nacer». El fruto de una reflexión frecuente y profunda sobre la muerte será una sensación de «emerger», muchas veces con una cierta repugnancia, de los comportamientos habituales. Se sentirá cada vez más dispuesto a abandonarlos y, al final, podrá liberarse de ellos con tanta facilidad, dicen los maestros, «como si extrajera un pelo de un trozo de mantequilla».

Esta renuncia a la que se llega lleva en sí tristeza y alegría a la vez: tristeza al comprender la futilidad de las antiguas costumbres, y alegría a causa de la visión más amplia que empieza a desplegarse cuando se es capaz de abandonarlas. Ésta no es una alegría común; es una alegría que da origen a una nueva y profunda fuerza, una confianza, un estímulo permanente que proviene de descubrir que no estamos condenados a nuestros hábitos, que realmente podemos emerger de ellos, que podemos cambiar y hacernos cada vez más libres.

EL LATIDO DE LA MUERTE

No habría ninguna oportunidad de llegar a conocer la muerte si sólo ocurriera una vez. Pero, por fortuna, la vida no es sino una continua danza de nacimiento y muerte, una danza de cambio. Cada vez que oigo el murmullo de un arroyo de montaña, o las olas que rompen en la orilla, o el palpitar de mi propio corazón, oigo el sonido de la impermanencia. Estos cambios, estas pequeñas muertes, son nuestros lazos vivientes con la muerte. Son el pulso de la muerte, el latido de la muerte que nos incita a soltar todas las cosas a las que nos aferramos.

Así pues, trabajemos en estos cambios ahora, durante la vida: esta es la auténtica manera de prepararse para la muerte. La vida puede estar llena de dolor, sufrimiento y dificultades, pero todas estas cosas son oportunidades que se nos presentan para ayudarnos a avanzar hacia una aceptación emocional de la muerte. Sólo cuando creemos que las cosas son permanentes nos negamos la posibilidad de aprender del cambio.

Si nos negamos esta posibilidad, nos cerramos y nos volvemos codiciosos. La codicia, el aferramiento, es la fuente de todos nuestros problemas. Puesto que, para nosotros, la impermanencia equivale a angustia, nos aferramos desesperadamente a las cosas, aun cuando todas las cosas cambian. Nos aterroriza

desprendernos de ellas; de hecho, nos aterroriza vivir, *ya que aprender a vivir es aprender a desprenderse.* Y esta es la tragedia y la ironía de nuestra lucha por retener: no sólo es imposible, sino que nos provoca el mismo dolor que intentamos evitar.

La intención que nos mueve a aferramos no tiene por qué ser mala en sí; el deseo de ser feliz no tiene nada de malo, pero aquello a que nos asimos es inasible por naturaleza. Los tibetanos dicen que no se puede lavar dos veces la misma mano sucia en el mismo río, y que «por mucho que estrujes un puñado de arena nunca le sacarás aceite».

Tomar en serio la impermanencia es liberarse poco a poco de la mentalidad de aferramiento, de nuestra errónea y destructiva imagen de la permanencia, de la falsa pasión por la seguridad sobre la que construimos todo. Poco a poco nos vamos dando cuenta de que todos los dolores que hemos conocido por querer asir lo inasible eran, en el sentido más profundo, innecesarios. Aceptar esto también puede resultar doloroso al principio, porque parece muy ajeno. Pero a medida que reflexionamos y seguimos reflexionando, nuestro corazón y nuestra mente experimentan una transformación gradual. Desprenderse empieza a parecer más natural, y se vuelve cada vez más fácil. Quizá necesitemos mucho tiempo para llegar a captar toda la envergadura de nuestra necedad, pero, cuanto más reflexionemos, más desarrollaremos una actitud de desprendimiento; es entonces cuando se produce un cambio en nuestra manera de verlo todo.

Contemplar la impermanencia no es suficiente por sí solo: es necesario trabajar con ella durante la vida. Tal como los estudios de medicina exigen la teoría y la práctica, en la vida ocurre lo mismo. Y en la vida el entrenamiento práctico es el aquí, es el ahora, en el laboratorio del cambio. A medida que se van produciendo los cambios, aprendemos a verlos con una nueva comprensión, y aunque seguirán produciéndose como antes, algo en nosotros será distinto. Toda la situación será más relajada, menos intensa y dolorosa; incluso los efectos de los cambios que experimentemos nos resultarán menos impresionantes o desagradables. Con cada cambio sucesivo comprendemos un poco más, y nuestra visión de la vida se vuelve más profunda y más amplia.

* * *

TRABAJAR CON LOS CAMBIOS

Vamos a hacer un experimento. Coja una moneda. Imagínese que representa el objeto al que usted se aferra. Enciérrela en el puño bien apretado y extienda el brazo con la palma de la mano hacia el suelo. Si ahora abre el puño o afloja su presa, perderá aquello a lo que se aferra. Por eso está apretando.

Pero hay otra posibilidad: puede desprenderse y aun así conservarla. Con el brazo todavía extendido, vuelva la mano hacia arriba de forma que la palma quede hacia el cielo. Abra la mano y la moneda seguirá reposando sobre la palma abierta. Ha dejado de aferrarse. Y la moneda sigue siendo suya, aun con todo ese espacio que la rodea.

Así pues, existe un modo en que podemos aceptar la impermanencia sin dejar de disfrutar de la vida, todo al mismo tiempo, sin aferramos.

Pensemos en lo que suele suceder con frecuencia en las relaciones. Muchas veces las personas no se dan cuenta de cuánto aman a su pareja hasta que de pronto perciben que la están perdiendo. Entonces se aferran todavía más. Pero cuanto más se apegan, más se les escapa la otra persona y más frágil se vuelve su relación.

Muchas veces buscamos la felicidad, pero la propia manera en que la perseguimos es tan torpe y desmañada que sólo nos acarrea mayor pesar. Por lo general, suponemos que hemos de aferramos a fin de obtener ese algo que nos dará la felicidad. No vemos cómo podemos disfrutar de algo si no podemos poseerlo. ¡Con cuánta frecuencia se confunde el apego con el amor! Incluso cuando se trata de una buena relación, el amor sufre a causa del apego, con su inseguridad, su posesividad y su orgullo; y después, cuando el amor se ha perdido, lo único que nos queda de él son los «recuerdos» del amor, las cicatrices del apego.

¿Cómo, entonces, podemos trabajar para vencer el apego? Sólo conociendo su naturaleza no permanente; este conocimiento nos libra poco a poco de su dominio. Llegamos a vislumbrar lo que, según dicen los maestros, puede ser la verdadera actitud para cambiar: como si fuéramos el cielo que contempla pasar las nubes, o tan libres como el mercurio. Cuando el mercurio se derrama por el suelo, su propia naturaleza es permanecer intacto; nunca se mezcla con el polvo. Cuando intentamos seguir el consejo de los maestros y nos libramos poco a poco del apego,

en nuestro interior se libera una gran compasión. Las nubes del aferramiento se separan y dispersan, y resplandece el sol de nuestro verdadero corazón compasivo. Es entonces cuando empezamos a saborear en nuestro yo más profundo la euforizante verdad contenida en estas palabras de William Blake:

Aquel que se ata una Alegría
la alada vida destruye;
aquel que besa la Alegría según vuela
vive en la aurora de la Eternidad?

EL ESPÍRITU DEL GUERRERO

Aunque se nos ha hecho creer que si dejamos de aferramos acabaremos sin nada, la propia vida demuestra una y otra vez lo contrario: que el desprendimiento es el camino que lleva a la auténtica libertad.

Así como las olas no causan ningún sufrimiento a las rocas al chocar contra ellas, sino que las erosionan y esculpen dándoles bellas formas, también los cambios pueden moldear nuestro carácter y suavizar nuestras aristas. Mediante los cambios podemos aprender a cultivar una compostura apacible pero inconmovible. Nuestra confianza en nosotros mismos va en aumento, y llega a ser tan grande que la bondad y la compasión empiezan a emanar naturalmente de nosotros y a llevar alegría a los demás. Esta bondad es lo que sobrevive a la muerte, una bondad fundamental que está en todos y cada uno de nosotros. Nuestra vida entera es una enseñanza sobre cómo descubrir esta poderosa bondad y un entrenamiento para realizarla.

Así, cada vez que las pérdidas y las decepciones de la vida nos dan una lección sobre la impermanencia, nos llevan más cerca de la verdad. Cuando se cae desde una gran altura, sólo hay un lugar al que se puede ir a parar: al suelo; el suelo de la verdad. Y si se tiene la comprensión que proviene de la práctica espiritual, la caída no es en absoluto un desastre sino el descubrimiento de un refugio interior.

Correctamente entendidos y utilizados, los obstáculos y dificultades a menudo pueden resultar una fuente inesperada de energías. En las biografías de los maestros se observa con frecuencia que de no haberse enfrentado a obstáculos y dificultades no habrían descubierto la fuerza que necesitaban para superar-

los. Este fue, por ejemplo, el caso de Gesar, el gran rey guerrero de Tíbet, cuyas hazañas constituyen la mayor epopeya de la literatura tibetana. *Gesar* significa «indomable», una persona a la que nunca se puede abatir. Desde el momento en que nació, su malvado tío Trotung trató de eliminarlo por todos los medios, pero a cada nuevo intento Gesar se volvía más y más fuerte. En realidad, fue gracias a los esfuerzos de Trotung que Gesar llegó a ser tan grande. De ahí surgió un proverbio tibetano: *Trotung tro ma tung na, Gesar ge mi sar*, lo cual quiere decir que si Trotung no hubiera sido tan perverso e intrigante, Gesar nunca habría podido encumbrarse tanto.

Para los tibetanos, Gesar no sólo es un guerrero en el plano de las armas, sino también en el espiritual. Un guerrero espiritual es una persona que ha desarollado una clase especial de coraje, alguien de por sí inteligente, apacible e intrépido. Naturalmente, los guerreros espirituales todavía pueden tener miedo, pero aun así son lo bastante valerosos para saborear el sufrimiento, para relacionarse claramente con su miedo fundamental y extraer sin evadirse las lecciones de las dificultades. Como nos dice Chógyam Trungpa Rimpoché, llegar a ser un guerrero significa que «podemos cambiar nuestra mezquina lucha en pos de la seguridad por una visión mucho más vasta, una visión de intrepidez, apertura y auténtico heroísmo...».[8] Entrar en el campo transformador de esa visión mucho más amplia es aprender a estar a nuestras anchas en el cambio, y a hacer de la impermanencia nuestra amiga.

EL MENSAJE DE LA IMPERMANENCIA: LA ESPERANZA QUE HAY EN LA MUERTE

Contemple aún más a fondo la impermanencia y descubrirá que tiene otro mensaje, otro rostro; un mensaje de gran esperanza que le abre los ojos a la naturaleza fundamental del universo y a nuestra extraordinaria relación con él.

Si nada es permanente, entonces todo es lo que llamamos «vacío», es decir, desprovisto de toda existencia duradera, estable e inherente; y todas las cosas, cuando se contemplan y se comprenden en su verdadera relación, no son independientes sino interdependientes con todas las demás cosas. Buda comparó el universo a una vasta red tejida con una incalculable variedad de gemas fulgurantes, cada una de ellas con un número incalculable

de facetas. Cada gema refleja en sí todas las demás gemas de la red y, de hecho, es una con todas las demás.

Imagínese una ola del mar. Vista de cierto modo, parece poseer una clara identidad, un principio y un fin, un nacimiento y una muerte. Vista de otro modo, la ola en sí no existe realmente, pues sólo es el comportamiento del agua, «vacía» de cualquier identidad propia pero «llena» de agua. Así, al reflexionar detenidamente sobre la ola, llega usted a percibir que es algo que el viento y el agua hacen temporalmente posible, y que depende de una serie de circunstancias en cambio constante. Y advierte también que cada ola está relacionada con cualquier otra ola.

Cuando se examina con detenimiento, nada posee una existencia *inherente* propia, y esta ausencia de existencia independiente es lo que llamamos «vacuidad». Piense en un árbol. Cuando piensa en un árbol, tiende a pensar en un objeto claramente definido, y en cierto modo, como la ola, es así. Pero cuando se contempla el árbol más de cerca, se advierte que en último término carece de existencia independiente. Al examinarlo, comprobará que se disuelve en una red muy sutil de relaciones que abarca todo el universo. La lluvia que cae sobre sus hojas, el viento que lo agita, la tierra que lo alimenta y lo sostiene, las estaciones, el clima, la luz de la luna, de las estrellas y del sol- Todo forma parte del árbol. Cuando empiece a pensar más y más a fondo en el árbol, descubrirá que todo en el universo contribuye a hacer del árbol lo que es, que en ningún momento se lo puede aislar de ninguna otra cosa y que en todo momento su naturaleza es sutilmente cambiante. A esto nos referimos cuando decimos que las cosas están vacías: a que carecen de existencia independiente.

La ciencia moderna nos habla de una gama extraordinaria de interrelaciones. Los ecologistas saben que el incendio de un árbol en la selva tropical amazónica altera de algún modo el aire que respira un habitante de París, y que el aleteo de una mariposa en Yucatán afecta la vida de un helécho en las Hébridas. Los biólogos están empezando a descubrir la fantástica y compleja danza de los genes que crea la personalidad y la identidad, una danza que se remonta al pasado más lejano y demuestra que aquello que denominamos «identidad» se compone en realidad de un torbellino de influencias diversas. Los físicos nos han revelado el mundo de las partículas cuánticas, un mundo asombrosamente semejante al descrito por Buda en su metáfora de la

red resplandeciente que se extiende por todo el universo. Al igual que las joyas de la red, todas las partículas existen potencialmente como distintas combinaciones de otras partículas.

Así pues, cuando nos contemplamos detenidamente a nosotros mismos y a todas las cosas que nos rodean y que tan sólidas, estables y duraderas nos parecen, comprobamos que no son más reales que un sueño. Buda dijo:

Sabed que todas las cosas son como esto:
un espejismo, un castillo de nubes,
un sueño, una aparición,
sin esencia, pero con cualidades que pueden verse.

Sabed que todas las cosas son como esto:
como la luna en un cielo brillante
en algún lago transparente reflejada,
aunque a ese lago la luna nunca se ha desplazado.

Sabed que todas las cosas son como esto:
como un eco que deriva
de música, sonidos y llanto,
y sin embargo en ese eco no hay melodía.

Sabed que todas las cosas son como esto:
como un mago que crea ilusiones
de caballos, bueyes, carros y otras cosas,
nada es lo que aparenta ser.[0]

La contemplación de este carácter onírico de la realidad no tiene por qué volvernos fríos, desesperados ni amargados, en modo alguno. Al contrario, puede abrir en nosotros un humor cálido, una compasión suave y fuerte que apenas imaginábamos poseer y, en consecuencia, más y más generosidad hacia todos los seres y cosas. El gran santo tibetano Milarepa dijo: «Al ver la vacuidad, tened compasión». Cuando por medio de la contemplación vemos realmente la vacuidad y la interdependencia de todas las cosas y de nosotros mismos, el mundo se nos revela bajo una luz más viva, más nueva, más brillante, como la red de gemas infinitamente reflectantes de que habló Buda. Ya no necesitamos protegernos ni fingir, y resulta cada vez más fácil hacer lo que aconsejaba un maestro tibetano:

*Reconoce siempre la característica onírica de la vida y reduce el apego y la aversión. Practica la benevolencia hacia todos los seres. Sé amoroso y compasivo, te hagan lo que te hagan los demás. Lo que puedan hacerte no te importará tanto cuando lo veas como un sueño. El truco está en tener una intención positiva durante el sueño. Esto es lo esencial Esto es la verdadera espiritualidad^*

La verdadera espiritualidad es también ser consciente de que si somos interdependientes de todo y de todos los demás, incluso nuestro menor y más insignificante pensamiento, palabra o acción tiene consecuencias reales en todo el universo. Arroje un guijarro a un charco y verá cómo hace temblar toda la superficie del agua, produciendo una serie de ondas que se van fundiendo unas con otras dando lugar a otras nuevas. Todo está indisolublemente interrelacionado: llegamos a darnos cuenta de que somos responsables de todo lo que hacemos, decimos o pensamos, responsables, en realidad, de nosotros mismos, de todas las personas y de todo lo demás, y de todo el universo. El Dalai Lama ha dicho:

En el mundo altamente interdependiente de hoy, los individuos y las naciones ya no pueden resolver por sí solos muchos de sus problemas. Nos necesitamos unos a otros. Por consiguiente, debemos cultivar un sentido de responsabilidad universal... Es nuestra responsabilidad individual y colectiva proteger y cuidar la familia global, apoyar a sus miembros más débiles y conservar y atender el entorno en que vivimos todos."

LO INMUTABLE

La impermanencia ya nos ha revelado muchas verdades, pero aún guarda un último tesoro, un tesoro que en gran medida nos está oculto, sin que sospechemos ni reconozcamos su existencia, pero que es íntimamente nuestro.

El poeta occidental Rainer Maria Rilke dijo que nuestros más profundos temores son como dragones que protegen nuestro más profundo tesoro.[1] El temor que la impermanencia suscita en nosotros, de que nada es real y nada permanece, es, como llegamos a descubrir, nuestro mayor amigo, puesto que

nos induce a preguntar: si todo muere y cambia, ¿qué es realmente cierto? ¿Existe algo más allá de las apariencias, algo sin límites e infinitamente amplio, algo dentro de lo cual se dé la danza del cambio y la impermanencia? ¿Existe algo, en realidad, con lo que podamos contar, que sobreviva a lo que llamamos muerte?

Si dejamos que estos interrogantes nos ocupen con urgencia, si reflexionamos sobre ellos, poco a poco nos encontraremos con una profunda modificación en nuestro modo de verlo todo. Sosteniendo la contemplación y la práctica del desprendimiento, llegamos a descubrir en nosotros mismos «algo» que no podemos nombrar, describir ni conceptuar, «algo» que, como empezamos a percibir, se esconde detrás de todos los cambios y todas las muertes del mundo. Los limitados deseos y distracciones a que nos ha condenado nuestro apego obsesivo a la permanencia empiezan a disolverse y terminan por desprenderse.

Mientras sucede todo esto nos llegan repetidos y esplendentes indicios de las vastas implicaciones que conlleva la verdad de la impermanencia. Es como si durante toda nuestra vida hubiéramos volado por entre nubes negras y turbulencias y de pronto el avión se elevara sobre ellas para salir a un cielo transparente e ilimitado. Inspirados y regocijados por este surgimiento a una nueva dimensión, llegamos a descubrir una profundidad de paz, alegría y confianza en nosotros mismos que nos llena de pasmo maravillado y gradualmente engendra en nosotros la certidumbre de que en nuestro interior hay «algo» que nada destruye ni nada altera, y que no puede morir. Milarepa escribió:

Llevado por el horror a la muerte, me fui a las montañas.
Medité y medité sobre la incertidumbre de la hora de la [muerte,
hasta captar la fortaleza de la inmortal e infinita naturaleza de la mente.
Ahora todo miedo a la muerte se ha desvanecido y se ha [acabado."

Gradualmente, pues, percibimos en nuestro interior la tranquila e ilimitada presencia de lo que Milarepa llama la naturaleza inmortal e infinita de la mente. Y a medida que esta nueva percepción empieza a hacerse más vivida y casi ininterrumpida, se produce lo que los Upanishads denominan «un darse la vuelta en el asiento de la conciencia», una revelación personal y abso-

lutamente no conceptual de lo que somos, por qué estamos aquí y cómo habríamos de conducirnos, lo que en último término equivale nada menos que a una vida nueva, un nacimiento nuevo, casi, podríamos decir, una resurrección.

¡Qué hermoso y qué curativo misterio es que de contemplar continuamente y sin temor la verdad del cambio y la impermanencia lleguemos poco a poco a encontrarnos cara a cara, agradecidos y alegres, con la verdad de lo inmutable, con la verdad de que la naturaleza de la mente es no tener muerte ni final!

CAPÍTULO CUATRO

La naturaleza de la mente

Encerrados en la jaula estrecha y oscura que nosotros mismos nos hemos fabricado y que tomamos por todo el universo, muy pocos podemos empezar siquiera a imaginar otra dimensión de la realidad. Patrul Rimpoché cuenta el relato de una rana vieja que se había pasado la vida en un pozo húmedo. Un día fue a visitarla una rana del mar.

—¿De dónde vienes? —preguntó la rana del pozo.

—Del gran océano —respondió la otra.

—¿Y es muy grande ese océano?

—Es gigantesco.

—¿Como una cuarta parte de mi pozo, quieres decir?

—Más grande.

—¿Más grande? ¿Como la mitad de mi pozo?

—No, aún más grande.

—¿Es... es tan grande como este pozo?

—Mucho más. No hay comparación.

—¡No es posible! ¡Eso tengo que verlo yo misma!

Y las dos se pusieron en camino. Cuando la rana del pozo vio el océano, sufrió tal impresión que la cabeza le estalló en mil pedazos.

Casi todos los recuerdos de mi infancia en Tíbet se han desvanecido, pero hay dos momentos que siempre me acompañarán. Ambos se produjeron cuando mi maestro Jamyang Khyentse me introducía en la naturaleza esencial, original y más íntima de mi mente.

Al principio me resistía a revelar estas experiencias personales, puesto que en Tíbet es algo que no se hace, pero mis alumnos y amigos estaban convencidos de que una descripción

de tales experiencias podría servir de ayuda a otros, y me rogaron e insistieron en que escribiera sobre ellas.

El primero de esos dos momentos se produjo cuando yo tenía seis o siete años. Ocurrió en aquella habitación especial en que vivía Jamyang Khyentse, ante una gran estatua que representaba a su anterior encarnación, Jamyang Khyentse Wangpo. Era una figura grave e imponente, y aún lo parecía más cuando la llama del candil de manteca parpadeaba y le iluminaba la cara. Antes de que pudiera darme cuenta de nada, mi maestro hizo algo de lo más insólito: de pronto, me estrechó entre sus brazos y me levantó en vilo, y, a continuación, me dio un gran beso en la mejilla. Por un largo instante mi mente se desvaneció y quedé envuelto por una ternura, un afecto, una confianza y un poder enormes.

La siguiente ocasión fue más formal, y tuvo lugar en Lhodrak Kharchu, una cueva en la que meditó el gran santo Padmasambhava, padre del budismo tibetano. En el curso de nuestra peregrinación por el Tíbet meridional, nos detuvimos allí; yo entonces tendría unos nueve años. Mi maestro me mandó llamar y me pidió que me sentara ante él. Estábamos solos. «Ahora voy a introducirte en la naturaleza esencial de la mente», me anunció y, provisto de su campanilla y su tambor de mano, entonó la invocación de todos los maestros del linaje, desde el Buda Primordial a su propio maestro. Luego hizo la introducción y, de súbito, me lanzó una pregunta sin respuesta: «¿Qué es la mente?» y me miró fija y profundamente a los ojos. Me tomó completamente por sorpresa. La mente se me hizo añicos. No quedaron palabras, nombres ni pensamientos; de hecho, no quedó ni mente.

¿Qué sucedió en ese momento pasmoso? Los pensamientos pasados habían muerto y desaparecido, los futuros aún no habían surgido; la corriente de mis pensamientos se interrumpió por completo. En esa conmoción se abrió un hueco, y en ese hueco se reveló al desnudo una conciencia pura e inmediata del presente, libre de todo aferramiento: simple, desnuda y fundamental. Y sin embargo, esa sencillez desnuda resplandecía también con el calor de una inmensa compasión.

¡Cuántas cosas podría decir de ese momento! Mi maestro, en apariencia, me había formulado una pregunta, pero yo sabía bien que no esperaba ninguna respuesta. Y antes de que yo pudiera empezar a buscar una, ya sabía que no la encontraría. Permanecí allí sentado, estupefacto y maravillado, mientras en

mi interior se iba acumulando una profunda y resplandeciente certeza que nunca había conocido hasta entonces.

Mi maestro había preguntado: «¿Qué es la mente?», y en ese instante tuve la sensación de que era casi como si todo el mundo supiera que no existía nada semejante y yo hubiera sido el último en averiguarlo. Qué ridículo me pareció entonces el mero intento de buscar una mente.

Esa presentación realizada por mi maestro sembró dentro de mí una semilla. Más tarde llegué a saber que ese era el método de introducción o presentación utilizado en nuestro linaje; en su momento, empero, lo ignoraba, de modo que lo ocurrido resultó completamente inesperado, y por ello tanto más sorprendente y poderoso.

En nuestra tradición decimos que para presentar la naturaleza de la mente han de concurrir «tres auténticos»: la bendición de un auténtico maestro, la devoción de un auténtico discípulo y el linaje auténtico del método de introducción.

El presidente de Estados Unidos no puede introducirnos a la naturaleza de nuestra mente, como tampoco nuestro padre ni nuestra madre. No importa cuánto poder tenga una persona ni lo mucho que nos quiera: sólo puede presentarla alguien que la haya comprendido y conocido plenamente y que sea depositario de la bendición y la experiencia del linaje.

Y el discípulo o alumno debe encontrar y cultivar constantemente esa apertura, esa amplitud de miras, esa disposición, ese entusiasmo y esa reverencia que cambiarán toda la atmósfera de su mente y le harán receptivo a la introducción. Eso es lo que entendemos por devoción. Sin ella, el maestro puede presentarla, pero el alumno no la reconocerá. La introducción a la naturaleza de la mente sólo es posible cuando el maestro y el alumno entran juntos en esa experiencia; sólo en ese encuentro de mentes y corazones podrá captarla el alumno.

También el método es de una importancia fundamental. Se trata exactamente del mismo método que se ha experimentado y puesto a prueba durante miles de años y que permitió a los propios maestros del pasado alcanzar el conocimiento.

Cuando mi maestro me hizo la introducción de un modo tan espontáneo y a una edad tan temprana, realizó algo completamente fuera de lo común. Por lo general se hace mucho más tarde, cuando el discípulo ya ha pasado por el entrenamiento previo en práctica meditativa y purificación. Eso es lo que madura y abre el corazón y la mente del alumno a la compren-

sión directa de la verdad. Entonces, en ese poderoso instante de la introducción, el maestro o la maestra puede dirigir su propio conocimiento de la naturaleza de la mente, lo que denominamos la «mente de sabiduría» del maestro, hacia la mente del alumno, ya auténticamente receptivo. El maestro no hace nada menos que introducir al alumno a lo que realmente *es* el Buda, o, dicho de otro modo, despertarlo a la presencia viva de la Iluminación interior. En esa experiencia, el Buda, la naturaleza de la mente y la mente de sabiduría del maestro se funden en una sola cosa y se revelan como uno. El alumno reconoce entonces, en una llamarada de gratitud, sin ia menor sombra de duda, que no hay, no ha habido nunca ni puede haber jamás ninguna separación entre alumno y maestro, entre la mente de sabiduría del maestro y la naturaleza de la mente del alumno.

Dudjom Rimpoché, en su célebre declaración del conocimiento, escribió:

Puesto que la conciencia pura del ahora es el auténtico buda,
en apertura y contento encontré al Lama en mi corazón.
Cuando nos damos cuenta de que esta mente natural infinita es la misma naturaleza del Lama,
ya no hay necesidad de súplicas deseosas, aferradas o llorosas ni de lamentos artificiales;
relajándonos en ese estado espontáneo, receptivo y natural
obtenemos la bendición de la autoliberación sin objetivos de todo lo que pueda surgir.[1]

Cuando haya reconocido plenamente que la naturaleza de su propia mente es la misma que la del maestro de ahí en adelante el maestro y usted nunca podrán estar separados, porque el maestro es uno con la naturaleza de su mente y, por tanto, siempre presente. ¿Recuerda a Lama Tseten, al que vi morir cuando yo era un niño? Cuando se le ofreció la posibilidad de tener a su maestro físicamente presente junto a su lecho de muerte, respondió: «Con el maestro no existe la distancia».

Cuando haya reconocido, como Lama Tseten, que el maestro y usted son inseparables, nacerá en usted una enorme gratitud y una profunda sensación de reverencia y homenaje. Dudjom Rimpoché llama a esta actitud «el homenaje de la Visión». Es una devoción que surge espontáneamente al tener la Visión de la naturaleza de la mente.

Para mí hubo muchos otros momentos de introducción: en

las enseñanzas e iniciaciones, y más tarde cuando recibí la introducción de mis otros maestros. Tras el fallecimiento de Jamyang Khyentse, Dudjom Rimpoché me acogió en su amor y cuidó de mí, y durante varios años le serví de intérprete. Esto abrió una nueva fase de mi vida.

Dudjom Rimpoché fue uno de los más célebres maestros y místicos de Tíbet, estudioso y escritor de renombre. Mi maestro Jamyang Khyentse solía comentar con frecuencia que Dudjom Rimpoché era un maravilloso maestro y que era el representante vivo de Padmasambhava en esta época. Por consiguiente, yo le tenía un gran respeto, aunque no tenía ninguna relación personal con él ni experiencia de su enseñanza. Un día, tras la muerte de mi maestro, cuando yo contaba poco más de veinte años, hice una visita de cortesía a Dudjom Rimpoché en su residencia de Kalimpong, una localidad en las estribaciones del Himalaya.

A) llegar allí lo encontré impartiendo instrucción a una norteamericana, uno de sus primeros discípulos de esa nacionalidad. La mujer se encontraba muy frustrada, pues no había nadie que dominara el inglés lo suficiente para traducir las enseñanzas sobre la naturaleza de la mente. Cuando me vio entrar, Dudjom Rimpoché exclamó: «¡Ah! Estás aquí. ¡Bien! ¿Puedes traducirle lo que digo?». Así que me senté y empecé a traducir. En una sesión que duró aproximadamente una hora, dio una enseñanza asombrosa, una enseñanza que lo abarcaba todo. Me sentí tan conmovido e inspirado que se me llenaron los ojos de lágrimas. Me di cuenta de que Jamyang Khyentse se refería precisamente a aquello.

Nada más terminar, le pedí a Dudjom Rimpoché que me diera enseñanzas. A partir de aquel día, acudía cada tarde a su casa y pasaba varias horas con él. Era un hombre pequeño, de facciones hermosas y apacibles, manos exquisitas y una presencia delicada, casi femenina. Llevaba el cabello largo atado atrás como los yoguis, y sus ojos siempre chispeaban con una alegría secreta. Su voz, suave y un poco ronca, parecía la propia voz de la compasión. Dudjom Rimpoché se sentaba en un asiento bajo cubierto con una alfombra tibetana, y yo me sentaba algo más bajo. Siempre lo recordaré así sentado, con el sol de la tarde entrando a raudales por la ventana que había a su espalda.

Un día, mientras recibía su enseñanza y practicaba con él, tuve la experiencia más extraordinaria. Fue como si todo lo que había oído en las enseñanzas empezara a sucederme a mí: todos

los fenómenos materiales se disolvían a nuestro alrededor. Me sentí muy impresionado y balbucí:

—Rimpoché, Rimpoché... ¡Está ocurriendo!

Nunca olvidaré la mirada de compasión que me dirigió cuando se inclinó hacia mí para tranquilizarme:

—Está bien... No pasa nada... No te excites demasiado. En último término, no es ni bueno ni malo...

Empezaba a sentirme transportado de arrobo y maravilla, pero Dudjom Rimpoché sabía que, si bien las experiencias positivas pueden representar jalones útiles en el sendero de la meditación, también pueden convertirse en trampas si interviene el apego. Hay que dejarlas atrás para pasar a un terreno más estable y profundo, y fue a ese terreno adonde sus sabias palabras me llevaron.

Dudjom Rimpoché me inspiró una y otra vez el conocimiento de la naturaleza de la mente por medio de las palabras de la enseñanza que daba; las propias palabras encendían destellos de la experiencia real. Durante muchos años me instruyó a diario sobre la naturaleza de la mente con lo que se conoce como instrucciones «de señalar». Aunque yo había recibido toda la enseñanza esencial de mi maestro Jamyang Khyentse como una semilla, fue Dudjom Rimpoché quien la regó y la hizo florecer. Y cuando empecé a enseñar, fue su ejemplo el que me inspiró.

LA MENTE Y LA NATURALEZA DE LA MENTE

El descubrimiento todavía revolucionario del budismo es que *la vida y la muerte están en la mente, y en ningún otro lugar*. La mente se revela como base universal de la experiencia; creadora de la felicidad y creadora del sufrimiento, creadora de lo que llamamos vida y de lo que llamamos muerte.

La mente tiene numerosos aspectos, pero hay dos que destacan. El primero es la mente ordinaria, la que los tibetanos llaman *sem*. Un maestro la define así: «Aquello que posee conciencia diferenciadora, aquello que posee un sentido de la dualidad, es decir, que aferra o rechaza algo externo, eso es la mente. Fundamentalmente, es aquello que podemos asociar con un "otro", con cualquier "algo" que se percibe como distinto del perceptor».[2] *Sem* es la mente dualista, discursiva y pensante, que sólo puede funcionar en relación con un punto de referencia exterior proyectado y falsamente percibido.

Así pues, sem es la mente que piensa, hace planes, desea y manipula, que monta en cólera, que crea oleadas de emociones y pensamientos negativos por los que se deja llevar, que debe seguir siempre proclamando, corroborando y confirmando su «existencia» mediante la fragmentación, conceptuación y solidificación de la experiencia. La mente ordinaria es la presa incesantemente cambiante e incambiable de las influencias exteriores, las tendencias habituales y el condicionamiento: los maestros comparan a sem con la llama de una vela en un portal abierto, vulnerable a todos los vientos de la circunstancia.

Desde cierto punto de vista, sem es parpadeante, inestable y ávida, siempre entrometida en asuntos ajenos; su energía se consume en la proyección hacia fuera. A veces me la imagino como un frijol saltador mexicano o como un mono encaramado a un árbol que brinca incansable de rama en rama. Sin embargo, vista desde otro ángulo, la mente ordinaria posee una estabilidad falsa y desanimada, una inercia autoprotectora y pagada de sí, una calma pétrea hecha de hábitos arraigados. Sem es tan taimada como un político corrompido, escéptica y desconfiada, ducha en astucias y trapacerías, «ingeniosa en los juegos del engaño», como escribiera Jamyang Khyentse. Es dentro de la experiencia de esta sem caótica, confusa, indisciplinada y repetitiva, esta mente ordinaria, donde una y otra vez sufrimos el cambio y la muerte.

Luego está la naturaleza misma de la mente, su esencia más íntima, que es siempre y absolutamente inmune al cambio y a la muerte. Ahora se halla oculta dentro de nuestra propia mente, nuestra *sem,* envuelta y velada por el rápido discurrir de nuestros pensamientos y emociones. Pero, del mismo modo en que un fuerte golpe de viento puede dispersar las nubes y revelar el sol resplandeciente y el cielo anchuroso, también alguna inspiración puede descubrirnos visiones relámpagos de esta naturaleza de la mente. Estos vislumbres pueden ser de diversos grados e intensidades, pero todos proporcionan alguna luz de comprensión, significado y libertad. Ello es así porque la naturaleza de la mente es de por sí la propia raíz de la comprensión. En tibetano la llamamos *Rigpa,* una conciencia primordial, pura y prístina que es al mismo tiempo inteligente, cognoscitiva, radiante y siempre despierta. Se podría decir que es el conocimiento del propio conocimiento.[3]

No hay que caer en el error de suponer que la naturaleza de la mente es exclusiva de nuestra mente sólo. De hecho, es la

naturaleza de todo. Nunca puede subrayarse demasiado que conocer la naturaleza de la mente es conocer la naturaleza de todas las cosas.

A lo largo de la historia, los santos y los místicos han adornado sus percepciones con distintos nombres y le han conferido distintos rostros e interpretaciones, pero lo que experimentan fundamentalmente todos ellos es la naturaleza esencial de la mente. Los cristianos y los judíos la llaman «Dios»; los hindúes la llaman «el Yo», «Shiva», «Brahmán» y «Vishnú»; los místicos sufíes la llaman «la Esencia Oculta», y los budistas la llaman «la naturaleza de buda». En el corazón de todas las religiones se halla la certidumbre de que existe una verdad fundamental, y que esta vida constituye una oportunidad sagrada para evolucionar y conocerla.

Cuando decimos Buda, pensamos naturalmente en el príncipe indio Gautama Siddharta, que alcanzó la Iluminación en el siglo VI a.C. y que enseñó el camino espiritual que siguen millones de personas en toda Asia y que hoy se llama budismo. *Buda,* no obstante, tiene un significado mucho más profundo: se refiere a una persona, cualquier persona, que ha despertado completamente de la ignorancia y se ha abierto a su vasto potencial de sabiduría. Un buda es una persona que ha puesto un definitivo final al sufrimiento y la frustración y ha descubierto una paz y una felicidad duraderas e inmortales.

Sin embargo, para muchos de los que vivimos en esta época de escepticismo, este estado puede parecer una fantasía o un sueño, o tal vez una hazaña absolutamente fuera de nuestro alcance. Es importante recordar siempre que Buda fue un ser humano como usted o como yo. Nunca se proclamó divino; simplemente descubrió que poseía la naturaleza de buda, la semilla de la Iluminación, y que todos los demás también la poseían. La naturaleza de buda es un derecho natural de todos los seres conscientes y, como suelo decir siempre, «nuestra naturaleza de buda es tan buena como la naturaleza de buda de cualquier buda». Esta es la buena nueva que Buda nos trajo de su Iluminación en Bodhgaya, y que tan inspiradora es para muchos. Su mensaje, *que la Iluminación está al alcance de todos,* nos aporta una enorme esperanza. Por medio de la práctica, también nosotros podemos llegar a ser iluminados. Si esto no fuera cierto, las innumerables personas que hasta ahora han alcanzado la Iluminación no lo habrían conseguido.

Se dice que cuando Buda alcanzó la Iluminación, lo único

que deseaba hacer era mostrarnos a los demás la naturaleza de la mente y participarnos completamente lo que había conocido. Pero también vio, con el pesar de una infinita compasión, lo difícil que nos sería llegar a entenderlo.

Aunque todos tenemos la misma naturaleza interior que Buda, no nos damos cuenta de ello porque está encerrada y envuelta en nuestra mente individual ordinaria. Imaginemos un jarro vacío. El espacio interior es exactamento el mismo que el espacio exterior. Sólo sus frágiles paredes separan el uno del otro. Nuestra mente de buda está encerrada entre las paredes de nuestra mente ordinaria. Pero cuando nos volvemos iluminados es como si el jarro se rompiera en mil pedazos. El espacio «de dentro» se funde instantáneamente con el espacio «de fuera». Se convierten en uno, y en ese mismo instante nos damos cuenta de que nunca fueron distintos ni independientes el uno del otro; siempre fueron lo mismo.

EL CIELO Y LAS NUBES

Así pues, sea como sea nuestra vida, nuestra naturaleza de buda siempre está presente. Y siempre es perfecta. Decimos que ni siquiera los Budas en su infinita sabiduría pueden perfeccionarla, ni los seres conscientes estropearla en su al parecer infinita confusión. Nuestra verdadera naturaleza podría compararse con el cielo, y la confusión de la mente ordinaria con las nubes. Cuando estamos en tierra mirando hacia lo alto, se nos hace muy difícil creer que haya algo más que nubes. Sin embargo, sólo hemos de remontarnos en un avión para descubrir sobre ellas una extensión ilimitada de transparente cielo azul. Desde allí arriba, las nubes que suponíamos lo eran todo parecen minúsculas y remotas.

Siempre debemos tratar de tener presente que las nubes no son el cielo y que no le «pertenecen». Sólo están ahí suspendidas, desplazándose a su manera un tanto ridicula y no dependiente. Y nunca pueden manchar el cielo ni dejar huella en él en modo alguno.

Entonces, ¿dónde se encuentra esta naturaleza de buda? Está en la naturaleza de nuestra mente, semejante al cielo. Absolutamente abierta, libre e ilimitada, es en su fundamento tan sencilla y natural que nunca puede complicarse, corromperse ni mancharse, tan pura que se halla más allá incluso de los mismos

conceptos de pureza e impureza. Decir que esta naturaleza de la mente se asemeja al cielo es, por supuesto, una metáfora que nos ayuda a imaginar un poco su carácter ilimitado que todo lo abarca, puesto que la naturaleza de buda tiene una característica que el cielo no puede poseer, la de la claridad radiante de la conciencia. Como se ha dicho:

Es sencillamente tu impecable conciencia presente, cognoscitiva y vacía, desnuda y despierta.

Dudjom Rimpoché escribió:

No hay palabras que puedan describirla,
no hay ejemplo que pueda enseñarla.
El samsara no la hace peor,
el nirvana no la hace mejor.
Nunca ha nacido,
nunca ha cesado,
nunca se ha liberado,
nunca ha sido engañada,
nunca ha existido,
nunca ha sido inexistente,
no tiene ningún límite,
no entra en ninguna clase de categoría.

Nyoshul Kehn Rimpoché[4] dijo:

Profunda y tranquila, libre de complejidad,
claridad luminosa no compuesta,
más allá de la mente de las ideas conceptuales;
tal es la profundidad de la mente de los Victoriosos.
En ella no hay cosa alguna a eliminar,
ni nada que se le deba añadir.
Es meramente lo inmaculado
contemplándose naturalmente a sí mismo.

LOS CUATRO DEFECTOS

¿Cómo es que resulta tan difícil concebir siquiera la profundidad y la gloria de la naturaleza de la mente? ¿Por qué a tantas personas les parece una idea tan improbable y descabellada?

Las enseñanzas hablan de cuatro defectos que nos impiden comprender la naturaleza de la mente en este mismo instante:

1. La naturaleza de la mente está demasiado *próxima* para que la reconozcamos. Así como no podemos ver nuestra propia cara, a la mente le resulta difícil contemplar su propia naturaleza.
2. Es demasiado *profunda* para que podamos sondearla. No tenemos ni idea de lo profunda que puede ser; si la tuviéramos, ya la habríamos penetrado, al menos en cierta medida.
3. Es demasiado *fácil* para que podamos creer en ella. En realidad, lo único que hemos de hacer es sencillamente descansar en la conciencia desnuda y pura de la naturaleza de la mente, que siempre está presente.
4. Es demasiado *maravillosa* para que podamos contenerla. Su misma inmensidad es demasiado vasta para nuestra estrecha manera de pensar. Nos resulta imposible creer en ella. Y tampoco podemos concebir que la Iluminación sea la auténtica naturaleza de *nuestra* mente.

Si este análisis de los cuatro defectos era cierto en una civilización como la de Tíbet, dedicada casi por completo a la búsqueda de la Iluminación, cuánto más precisa y dolorosamente cierto debe ser en la civilización moderna, dedicada en gran medida al culto de lo engañoso. No se dispone de una información general sobre la naturaleza de la mente. Los escritores e intelectuales apenas se refieren a ella; los filósofos modernos no hablan directamente de ella; la mayoría de los científicos niega la posibilidad misma de su existencia. No desempeña ningún papel en la cultura popular: no hay canciones acerca de ella, no se menciona en las obras de teatro ni en la televisión. De hecho, se nos educa en la creencia de que sólo es real aquello que podemos percibir con los sentidos ordinarios.

Pese a este rechazo general y casi absoluto de su existencia, a veces aún tenemos vislumbres pasajeras de la naturaleza de la mente, quizás inspiradas por alguna composición musical que nos induce a la exaltación, por la serena felicidad que a veces experimentamos en la naturaleza o por la situación más ordinaria de la vida cotidiana. Pueden presentarse mientras vemos caer lentamente los copos de nieve o elevarse el sol sobre la cima de una montaña, o al contemplar un rayo de sol que cae en una habitación de una forma misteriosamente emotiva. Estos momen-

tos de iluminación, paz y serenidad nos ocurren a todos y se nos quedan grabados de un modo extraño.

Creo que a veces medio entendemos esas vislumbres, pero la cultura moderna no nos proporciona ningún contexto ni marco de referencia en el que podamos comprenderlas. Peor aún: en lugar de estimularnos a explorarlas más a fondo y a descubrir de dónde proceden, se nos dice de diversas maneras, tanto evidentes como sutiles, que no les hagamos caso. Sabemos que nadie nos tomará en serio si pretendemos hablar de ellas, de modo que relegamos al olvido las que en verdad podrían ser las experiencias más reveladoras de nuestra vida si supiéramos comprenderlas. Este es quizás el aspecto más oscuro e inquietante de la civilización moderna: la ignorancia y la represión de quiénes somos en realidad.

MIRAR HACIA DENTRO

Supongamos que hacemos un cambio radical. Supongamos que renunciamos a mirar sólo en una dirección. Se nos ha enseñado a pasar la vida persiguiendo nuestros pensamientos y proyecciones. Aun cuando se habla de la «mente», únicamente se hace referencia a los pensamientos y emociones, y cuando nuestros investigadores estudian lo que imaginan que es la mente, sólo observan sus proyecciones. En realidad, nadie contempla nunca la mente en sí, el terreno en el que surgen todas esas expresiones, y esto acarrea consecuencias trágicas. Dijo Padmasambhava:

Aunque aquello que suele llamarse «mente» es universalmente valorado y muy mentado,
aún no se comprende, se comprende mal o se comprende sólo de un modo unilateral.
Puesto que no se comprende correctamente tal como es en sí, surge una cantidad inconcebible de afirmaciones e ideas filosóficas.
Además, dado que los individuos corrientes no la comprenden, no reconocen su propia naturaleza,
y así continúan vagando por los seis destinos de renacimiento en los tres mundos y sufriendo por ello.
En consecuencia, no comprender la propia mente es una falta muy deplorable.'

¿Cómo podemos darle la vuelta a esta situación? Es muy sencillo. Nuestra mente tiene dos posiciones: mirar hacia fuera y mirar hacia dentro.

Ahora miremos hacia dentro.

La diferencia que este ligero cambio de orientación puede conllevar es tremenda, e incluso podría corregir los desastres que amenazan al mundo. Cuando un número mucho mayor de personas conozca la naturaleza de su mente, conocerán también la gloriosa naturaleza del mundo en que se hallan y se esforzarán intensa y valerosamente en protegerlo. Es interesante observar que «budista», en tibetano, se dice *nangpa.* Esta palabra significa «persona interior»; es decir, una persona que no busca la verdad fuera, sino dentro de la naturaleza de la mente. Todas las enseñanzas y prácticas del budismo se dirigen a este único punto: a contemplar la naturaleza de la mente, y de este modo liberarnos del miedo a la muerte y ayudarnos a conocer la verdad de la vida.

Mirar hacia dentro nos exigirá una gran sutileza y un gran valor; nada menos que un cambio completo en nuestra actitud ante la vida y la mente. Estamos tan habituados a mirar hacia fuera que hemos perdido casi por completo el acceso a nuestro ser interior. Nos asusta mirar hacia dentro, porque nuestra cultura no nos ha dado ninguna idea de lo que vamos a encontrar. Incluso podemos pensar que si lo hacemos nos exponemos a la locura. Esta es una de las últimas y más logradas trampas de nuestro ego para impedir que descubramos nuestra auténtica naturaleza.

Así pues, hacemos nuestra vida tan agitada que eliminamos hasta el menor riesgo de mirar hacia nosotros mismos. Incluso la idea de meditar puede asustar. Al oír las expresiones «ausencia de ego» o «vacuidad», se creen que experimentar tales estados ha de ser algo así como ser arrojado por la escotilla de una nave espacial para flotar eternamente en un vacío oscuro y helado. Nada podría estar más lejos de la verdad. Pero en un mundo dedicado a la distracción, el silencio y la quietud nos aterrorizan, y nos protegemos de ellos por medio del ruido y las ocupaciones frenéticas. Contemplar la naturaleza de nuestra mente es lo último que nos atreveríamos a hacer.

Algunas veces pienso que no queremos plantearnos realmente ninguna pregunta acerca de quiénes somos, por miedo a descubrir que existe otra realidad distinta a ésta. ¿Cómo queda-

ría lo que hemos vivido hasta ahora a la luz de este descubrimiento? ¿Cómo reaccionarían nuestros amigos y colegas ante lo que ahora sabemos? ¿Qué haríamos con este nuevo conocimiento? A veces, aunque la puerta de la celda esté abierta de par en par, el preso no quiere escapar.

LA PROMESA DE LA ILUMINACIÓN

En el mundo moderno existen pocos ejemplos de seres humanos que encarnen las cualidades que se derivan de comprender la naturaleza de la mente. Así pues, nos resulta difícil imaginar siquiera la Iluminación o la percepción de un ser iluminado, y más difícil todavía empezar a pensar que nosotros mismos podemos experimentar la Iluminación.

A pesar de su tan cacareada celebración del valor de la vida humana y de la libertad individual, en realidad nuestra sociedad nos trata como si estuviéramos obsesionados exclusivamente por el poder, el sexo y el dinero, y como si hubiera que distraernos en todo momento de cualquier contacto con la muerte o con la vida real. Si empezamos a sospechar nuestro potencial profundo, o si alguien nos lo señala, no podemos creerlo; y si podemos concebir siquiera remotamente la transformación espiritual, sólo la juzgamos posible para los grandes santos y maestros espirituales del pasado. El Dalai Lama habla con frecuencia de la ausencia de verdadero amor y respeto propios que observa en muchas personas del mundo moderno. Toda nuestra actitud se funda en la convicción neurótica de nuestras propias limitaciones. Esto nos niega cualquier esperanza de despertar y contradice trágicamente la verdad central de las enseñanzas de Buda: que todos somos ya esencialmente perfectos.

Aun si se nos ocurriera pensar en la posibilidad de la Iluminación, un simple vistazo a lo que compone nuestra mente ordinaria (ira, codicia, celos, rencor, crueldad, lujuria, miedo, ansiedad y confusión) podría excluir para siempre toda esperanza de alcanzarla, si no se nos hubiera hablado de la naturaleza de la mente y de la posibilidad de llegar a conocer dicha naturaleza más allá de cualquier duda.

Pero la Iluminación es real, y todavía hay en la Tierra maestros iluminados. Cuando llegue a encontrarse con uno, quedará usted sacudido y conmovido en lo más profundo de su corazón y comprenderá que todas esas palabras como «ilumina-

ción» y «sabiduría», que le parecían meras ideas, son efectivamente ciertas. Pese a todos sus peligros, el mundo de hoy es también muy emocionante. La mente moderna se está abriendo poco a poco a diversas visiones de la realidad. La televisión nos presenta a grandes maestros como el Dalai Lama y la Madre Teresa; muchos maestros de Oriente visitan Occidente y vienen aquí a enseñar; los libros de todas las tradiciones místicas llegan a un público cada vez más amplio. La desesperada situación del planeta está despertando lentamente a sus habitantes a la necesidad de una transformación a escala mundial.

La Iluminación, como ya he dicho, es real, y todos nosotros, seamos quienes seamos, con una práctica adecuada y en las circunstancias adecuadas, podemos comprender la naturaleza de la mente y de este modo llegar a conocer en nosotros mismos aquello que es inmortal y eternamente puro. Esta es la promesa de todas las tradiciones místicas del planeta, y se ha cumplido y sigue cumpliéndose en incalculables millares de vidas humanas.

Lo maravilloso de esta promesa es que no se trata de algo exótico ni fantástico ni reservado a una élite, sino que es para toda la humanidad, y cuando la comprendemos, nos dicen los maestros, resulta inesperadamente vulgar. La verdad espiritual no es algo complejo ni esotérico, sino que, de hecho, es simple sentido común. Cuando se comprende la naturaleza de la mente, se desprenden las capas de confusión. En realidad, no se «convierte» uno en un buda, sino que, sencillamente, va cesando poco a poco de estar engañado. Y ser un buda no es ser una especie de superhombre espiritual omnipotente, sino llegar a ser por fin un verdadero ser humano.

Una de las mayores tradiciones budistas denomina a la naturaleza de la mente «la sabiduría de lo ordinario». Es imposible insistir lo suficiente: nuestra verdadera naturaleza y la naturaleza de todos los seres no es algo extraordinario. La ironía está en que lo extraordinario es nuestro mundo supuestamente ordinario, esa fantástica y compleja alucinación de la visión engañosa del samsara. Es esta visión «extraordinaria» la que nos ciega a la naturaleza inherente y «ordinaria» de la mente. Imaginemos que los budas estuvieran contemplándonos en este mismo instante: ¡cómo se asombrarían tristemente ante la complejidad y el ingenio letal de nuestra confusión!

A veces, y puesto que somos tan innecesariamente complicados, cuando un maestro nos introduce en la naturaleza de la mente, lo encontramos demasiado sencillo para creerlo. Nuestra

mente ordinaria nos dice que no puede ser así, que tiene que haber algo más. Por fuerza tiene que ser más «glorioso», con grandes luminarias en el espacio que nos rodea, ángeles de cabellera dorada volando a nuestro encuentro y una resonante voz que proclama: «Acaba de ser usted introducido a la naturaleza de su mente». No hay tal espectáculo.

Puesto que en nuestra cultura se valora exageradamente el intelecto, podemos suponer que para alcanzar la Iluminación hace falta una inteligencia extraordinaria. En realidad, muchas clases de inteligencia sólo implican mayor obscurecimiento. Un proverbio tibetano dice: «Si eres demasiado listo puedes marrar por completo». Patrul Rimpoché señaló: «La mente lógica parece interesante, pero es la simiente de la confusión». La gente puede obsesionarse con sus propias teorías y perder el sentido de todo. En Tíbet decimos: «Las teorías son como remiendos en un abrigo, cualquier día acaban desgastándose». Permítame que le cuente una historia alentadora:

Un gran maestro del siglo pasado tenía un discípulo muy duro de mollera. El maestro le enseñaba y le enseñaba, tratando de introducirlo a la naturaleza de su mente, pero no lo conseguía. Finalmente, un día se enfureció y le dijo:

—Mira, quiero que lleves este saco de cebada hasta la cumbre de aquella montaña de allí. Pero no has de pararte a descansar. Sigue adelante sin detenerte hasta que llegues a la cumbre.

El discípulo era torpe, pero le tenía a su maestro una devoción y una confianza inconmovibles, de modo que hizo exactamente lo que le había mandado. El saco pesaba mucho. Lo recogió y echó a andar cuesta arriba, sin atreverse a parar. Así anduvo y anduvo. Y el saco se volvía cada vez más pesado. Tardó mucho tiempo en llegar a la cima. Cuando por fin llegó, soltó el saco y se echó en el suelo, vencido por el cansancio pero profundamente relajado. Sintió en la cara el aire fresco de la montaña. Toda su resistencia se había disuelto, y con ella su mente ordinaria. Le pareció que todo se detenía. Y justo en ese instante comprendió la naturaleza de su mente.

«¡Ah! Con que esto era lo que mi maestro intentaba enseñarme todo el rato», se dijo. Se echó a correr montaña abajo y, contra todas las normas habituales, irrumpió en la habitación del maestro.

—Creo que ya lo tengo... ¡Ya lo tengo, de veras!

—Así que has tenido una excursión interesante, ¿eh? —le dijo el maestro sonriendo con aire comprensivo.

Sea usted quien sea, también puede tener la experiencia que tuvo el discípulo en la montaña, y es esta experiencia lo que le dará la intrepidez necesaria para superar la vida y la muerte. Pero, ¿cuál es el mejor modo, el más rápido y eficiente, para disponerse a ello? El primer paso es la práctica de la meditación. Es la meditación lo que purifica lentamente la mente ordinaria, desenmascarando y agotando sus hábitos e ilusiones, y nos permite reconocer, en el momento adecuado, quiénes somos en realidad.

CAPÍTULO CINCO

Llevar la mente a casa

Hace más de dos mil quinientos años, un hombre que llevaba muchas, muchas vidas buscando la verdad llegó a un lugar tranquilo en el norte de India y se sentó bajo un árbol. Se quedó allí sentado bajo el árbol, y con inmensa resolución hizo el voto de no volver a levantarse hasta que hubiera encontrado la verdad. Al caer la noche, así está dicho, venció a las fuerzas oscuras del engaño, y por la mañana temprano, cuando aparecía la estrella Venus en el firmamento del amanecer, el hombre obtuvo la recompensa a su paciencia, disciplina e impecable concentración, sostenidas durante eras, y alcanzó el objetivo final de la existencia humana, la Iluminación. En ese instante sagrado, la propia Tierra se estremeció como «ebria de dicha», y según nos dicen las escrituras, «nadie en ningún lugar se sintió airado, enfermo ni triste; nadie hizo mal, nadie fue orgulloso; el mundo quedó completamente callado, como si hubiera alcanzado la plena perfección». Ese hombre llegó a ser conocido como Buda. He aquí la hermosa descripción que da el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh de la Iluminación de Buda:

> *Gautama se sintió como si una cárcel que le había retenido durante miles de vidas se hubiese abierto de golpe. La ignorancia había sido el carcelero. A causa de la ignorancia, su mente había estado obscurecida, como la luna y las estrellas ocultas por las nubes de tormenta. Nublada por interminables oleadas de pensamientos ilusorios, la mente había dividido falsamente la realidad en sujeto y objeto, yo y otros, existencia y no existencia, nacimiento y muerte, y de esas distinciones surgían opiniones erróneas: las prisiones de los sentimientos, ansias, aferramiento y el devenir. El sufrimiento del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte sólo*

> *contribuía a engrosar los muros de la cárcel. Lo único que se podía hacer era apoderarse del carcelero y contemplar su verdadero rostro. El carcelero era la ignorancia... Una vez eliminado el carcelero, la cárcel desaparecería y ya nunca volvería a construirse de nuevo.*[1]

Lo que vio Buda fue que la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza es la raíz de todos los tormentos del samsara, y que la raíz de la propia ignorancia es la tendencia habitual de nuestra mente a la distracción. Poner fin a la distracción de la mente equivaldría a poner fin al mismo samsara, y para ello, comprendió, la clave estaba en llevar la mente a casa, a su verdadera naturaleza, mediante la práctica de la meditación.

Buda se sentó en el suelo con serena y humilde dignidad, con el cielo sobre él y a su alrededor, como para demostrarnos que en la meditación se sienta uno con una actitud mental abierta y comparable al cielo, pero al mismo tiempo permanece presente, apoyado en la Tierra, sobre una base firme. El cielo es nuestra naturaleza absoluta, que no tiene barreras y es ilimitada, y la base es nuestra realidad, nuestra condición relativa y ordinaria. La postura que adoptamos al meditar significa que enlazamos lo absoluto y lo relativo, el firmamento y el suelo, el cielo y la Tierra, como las dos alas de un pájaro, integrando la naturaleza de la mente, que no conoce la muerte y es comparable al cielo, y el suelo de nuestra naturaleza mortal y pasajera.

Aprender a meditar es el mayor regalo que puede usted hacerse en esta vida, ya que es sólo por medio de la meditación como puede emprender el viaje para descubrir su auténtica naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza que necesitará para vivir, y morir, bien. La meditación es el camino a la Iluminación.

ENTRENAMIENTO DE LA MENTE

Existen muchas maneras de presentar la meditación, y debo de haber hablado sobre ella en miles de ocasiones, pero cada vez es distinta, y cada vez es directa y nueva.

Por fortuna, vivimos en una época en la que muchas personas de todo el mundo están familiarizándose con la meditación. Cada vez se la acepta más como una práctica que atraviesa las

barreras culturales y religiosas y se eleva por encima de ellas, permitiendo a quienes la practican establecer un contacto directo con la verdad de su ser. Es una práctica que trasciende los dogmas religiosos y, al mismo tiempo, es la esencia de las religiones.

Generalmente desperdiciamos nuestra vida, distraídos de nuestra verdadera identidad en una actividad incesante; la meditación, por su parte, es el camino que nos devuelve a nosotros mismos, donde podemos experimentar y saborear realmente nuestro ser completo, más allá de todas nuestros comportamientos habituales. Nuestra vida transcurre en una lucha intensa y angustiosa, en un torbellino de celeridad y agresividad, compitiendo, aferrando, poseyendo y logrando, atareándonos constantemente con actividades y preocupaciones externas y accidentales. La meditación es todo lo contrario. Meditar es romper completamente con nuestra forma «normal» de operar, puesto que se trata de un estado libre de toda preocupación e inquietud en el que no hay competitividad, no hay deseo de poseer ni aferrar nada, no hay lucha intensa ni angustiosa ni anhelo de logros; es un estado sin ambiciones en el que no hay aceptación ni rechazo, ni esperanza ni miedo, un estado en el que poco a poco empezamos a dejar marchar en el espacio de la sencillez natural todos esos conceptos y emociones que nos tienen aprisionados.

Los maestros de meditación budistas saben cuan flexible y maleable es la mente. Si la entrenamos, todo es posible. De hecho, ya estamos perfectamente entrenados por y para el samsara, entrenados a tener celos, entrenados a aferrar, entrenados a estar angustiados y tristes, desesperados y anhelantes, entrenados a reaccionar coléricos contra aquello que nos provoca. En realidad estamos entrenados en tal medida, que estas emociones negativas surgen espontáneamente, sin que intentemos siquiera generarlas. Así pues, todo depende del entrenamiento y de la fuerza de la costumbre. Dediquemos la mente a la confusión, y, si somos sinceros, sabemos muy bien que se convertirá en una sombría maestra de confusión, experta en sus adicciones, sutil y perversamente elástica en sus esclavitudes. Dediquémosla en meditación a la tarea de liberarse ella misma del engaño, y descubriremos que, con tiempo, paciencia, disciplina y un entrenamiento adecuado, nuestra mente empezará a desatar sus propios nudos y conocerá su dicha y claridad esenciales.

«Entrenar» la mente no significa en modo alguno subyugar-

la por la fuerza o someterse a un lavado de cerebro. Entrenar la mente es, en primer lugar, ver de manera directa y concreta cómo funciona, conocimiento que deriva de las enseñanzas espirituales y de la experiencia personal en la práctica de la meditación. Después puede usted utilizar ese entendimiento para domesticar su mente y trabajar hábilmente con ella, para volverla más y más dócil, para poder convertirse en su dueño y emplearla en toda su capacidad y para los fines más beneficiosos.

Shantideva, maestro budista del siglo VIII, declaró:

Si este elefante que es la mente se ata por todas partes con
la soga de la absoluta presencia mental,
todo temor desaparece y llega la completa felicidad
Todos los enemigos; todos los tigres, leones, elefantes, osos y
serpientes [de nuestras emociones];[2]
y todos los guardianes del infierno; los demonios y los
horrores,
todos ellos quedan atados por el dominio de tu mente,
y domando esta única mente todos quedan sometidos,
porque de la mente se derivan todos los miedos y penas
inconmensurables.'

Así como un escritor sólo adquiere una espontánea libertad de expresión tras años de estudio a menudo laborioso, y así como la gracia sencilla de un bailarín se obtiene únicamente con un enorme y paciente esfuerzo, así también usted, cuando empiece a comprender adonde le conducirá la meditación, la abordará como la mayor empresa de su vida, una empresa que le exige el más profundo entusiasmo, perseverancia, inteligencia y disciplina.

EL CORAZÓN DE LA MEDITACIÓN

El propósito de la meditación consiste en despertar en nosotros la naturaleza de la mente e introducirnos a aquello que en realidad somos, a nuestra conciencia pura e inmutable que subyace a la totalidad de la vida y la muerte.

En la quietud y el silencio de la meditación, vislumbramos esa profunda naturaleza interior que hace tanto tiempo perdimos de vista entre la agitación y la distracción de nuestra mente, y regresamos a ella. Resulta verdaderamente extraordinario que

nuestra mente no pueda estarse quieta más de unos pocos instantes sin anhelar distracción; es tan inquieta y desasosegada que a veces pienso que, al vivir en una ciudad del mundo moderno, ya somos como los seres torturados del estado intermedio que sigue a la muerte, donde se dice que la conciencia es angustiosamente desasosegada. Según ciertas autoridades, un trece por ciento de los estadounidenses padece alguna clase de trastorno mental. ¿Qué nos dice eso de nuestra forma de vivir?

Estamos fragmentados en muchos aspectos distintos. No sabemos quién somos en realidad, ni con qué aspectos de nosotros mismos deberíamos identificarnos ni en cuáles creer. Son tantos los dictados, voces y sentimientos que luchan por controlar nuestra vida interior que nos encontramos dispersos por todas partes, en todas direcciones, sin dejar a nadie en casa.

La meditación, pues, es llevar la mente a casa.

En la enseñanza de Buda, decimos que hay tres cosas que influyen decisivamente en que la meditación sea sólo un método para obtener relajación, serenidad y dicha temporales, o bien se convierta en una poderosa inductora de Iluminación para uno mismo y para los demás. A estas tres cosas las llamamos: «Bien al Principio, Bien en el Medio y Bien al Final».

Bien al Principio surge de la percepción de que nosotros y todos los seres conscientes tenemos fundamentalmente la naturaleza de buda como nuestra esencia más íntima, y que conocerla es liberarse de la ignorancia y acabar definitivamente con el sufrimiento. Así, cada vez que empezamos nuestra práctica de la meditación, esto nos motiva y estimula a dedicar nuestra práctica y nuestra vida a la Iluminación de todos los seres en el espíritu de esta oración, que ha sido rezada por todos los budas del pasado:

Por el poder y la verdad de esta práctica:
que todos los seres tengan felicidad y lo que causa la felicidad;
que todos estén libres de pena y de las causas de la pena;
que no se separen nunca de la felicidad sagrada en la que no hay sufrimiento alguno;
y que todos vivan en ecuanimidad, sin demasiado apego ni demasiada aversión,
y que vivan creyendo en la igualdad de todo lo que vive.

Bien en el Medio es la disposición mental con la que entramos en el corazón de la práctica, disposición estimulada por el conocimiento de la naturaleza de la mente, del cual surge una actitud desprendida, libre de cualquier referencia intelectual, y una conciencia de que todas las cosas son inherentemente «vacías», ilusorias y comparables a un sueño.

Bien al Final es la manera en que concluimos la meditación dedicando todo su mérito y rezando con verdadero fervor: «Que cualquier mérito que proceda de esta práctica sirva para la Iluminación de todos los seres; que se convierta en una gota en el océano de la actividad de todos los budas en su trabajo incansable por la liberación de todos los seres». Este mérito es el beneficio y el poder positivo, la paz y la felicidad que irradian de la práctica, y lo dedicamos al beneficio a largo plazo de todos los seres, a su Iluminación. En un plano más inmediato, lo dedicamos a que pueda haber paz en el mundo, a que todos nos veamos libres de necesidad y enfermedad y experimentemos un bienestar total y una felicidad duradera. A continuación, comprendiendo la naturaleza ilusoria de la realidad, que es comparable a un sueño, reflexionamos sobre cómo, en el sentido más profundo, aquel que dedica su práctica, aquellos a quienes se la dedica e incluso el propio acto de dedicarla son todos inherentemente «vacíos» e ilusorios. Esto se dice en las enseñanzas para cerrar la meditación de manera que nada de su poder puro pueda perderse ni filtrarse en absoluto, para que nada del mérito de la práctica se desperdicie jamás.

Estos tres principios sagrados, la *motivación* hábil, la *actitud desprendida* que asegura la práctica y la *dedicación* que la cierra, son los que hacen que la meditación sea verdaderamente iluminadora y poderosa. El gran maestro tibetano Longchenpa los describe, en una hermosa metáfora, como «el corazón, el ojo y la fuerza vital de la verdadera práctica». Y, como dice Nyoshul Khenpo: «Para alcanzar la Iluminación completa, más que esto no es necesario; pero menos que esto es incompleto».

LA PRÁCTICA DE LA PRESENCIA MENTAL

La meditación consiste en llevar la mente de vuelta a casa, y esto se consigue en primer lugar por la práctica de la presencia mental o atención.

En cierta ocasión, una anciana se acercó a Buda y le pre-

guntó cómo se meditaba. Éste le dijo que cuando sacara agua del pozo permaneciera atenta a todos los movimientos de sus manos, pues sabía que si la mujer lo hacía así pronto se encontraría en ese estado de calma alerta y espaciosa que es la meditación.

La práctica de la atención, de llevar la mente dispersa de vuelta a casa y centrar así los distintos aspectos de nuestro ser, se llama «Permanecer Pacíficamente» o «Morar en Calma». «Permanecer Pacíficamente» logra tres cosas. La primera, todos los aspectos fragmentarios de nosotros mismos, que hasta entonces están en guerra, se asientan, se disuelven y se hacen amigos. En ese asentarse empezamos a comprendernos mejor, y a veces incluso vislumbramos el resplandor de nuestra naturaleza fundamental.

La segunda es que la práctica de la presencia mental desactiva nuestra negatividad, nuestra agresividad y nuestras emociones turbulentas. Más que suprimir las emociones o entregarse a ellas, lo importante aquí es contemplarlas, y contemplar los pensamientos y cualquier cosa que surja, con una aceptación y una generosidad lo más abiertas y amplias posible. Los maestros tibetanos dicen que esta sabia generosidad tiene el aroma del espacio ilimitado, tan cálida y acogedora que uno se siente envuelto y protegido por ella, como por una manta hecha de luz de sol.

Gradualmente, mientras permanece abierto y atento y utiliza una de las técnicas que le explicaré más adelante para centrar su mente cada vez más, su negatividad se irá desactivando poco a poco; empezará a sentirse a gusto en su ser, o, como dicen los franceses, *étre bien dans sa peau* (estar bien en su piel). De aquí viene una sensación de liberación y una profunda tranquilidad. A mi modo de ver, esta práctica es la forma más eficaz de terapia y autocuración.

La tercera es que esta práctica desvela y revela nuestro Buen Corazón esencial, puesto que disuelve y elimina la hostilidad y el daño que hay en nosotros. Sólo cuando hemos eliminado el daño que llevamos dentro nos volvemos verdaderamente útiles para los demás. Así pues, por medio de la práctica, eliminando lentamente la hostilidad y el daño que hay en nosotros mismos, permitimos que nuestro verdadero Buen Corazón, la bondad y la amabilidad fundamentales que constituyen nuestra auténtica naturaleza, resplandezca *y* dé lugar al clima cálido en que nuestro verdadero ser puede florecer.

Ahora comprenderá por qué yo llamo a la meditación la auténtica práctica de la paz, la auténtica práctica de la no agresión y la no violencia, el verdadero y mayor desarme.

LA GRAN PAZ NATURAL

Cuando enseño meditación suelo comenzar diciendo: «Lleva la mente a casa. Suelta. Y relájate».

Toda la práctica de la meditación puede resumirse en estos tres puntos básicos: llevar la mente a casa, aflojar o soltar y relajarse. Cada una de estas expresiones encierra significados que resuenan en muchos planos.

Llevar la mente a casa significa llevar la mente al estado de Morar en Calma mediante la práctica de la presencia mental. En su sentido más profundo, llevar la mente a casa es volver la mente hacia el interior y reposar en la naturaleza de la mente. Esto, de por sí, es la meditación más elevada.

Soltar significa dejar salir la mente de su cárcel de aferramiento, puesto que uno reconoce que todo el dolor, el miedo y la perturbación proceden del ansia de la mente por aferrar. En un plano más profundo, el conocimiento y la confianza que surgen de la creciente comprensión de la naturaleza de la mente estimulan la generosidad profunda y natural que permite dejar que el corazón se desprenda de todo apego, dejar que se libere y se derrita en la inspiración de la meditación.

Finalmente, *relajarse* significa ser espacioso y relajar todas las tensiones de la mente. En un sentido más profundo, uno se relaja en la verdadera naturaleza de su mente, el estado de Rigpa. Las palabras tibetanas que evocan este proceso sugieren la sensación de «relajarse *sobre* el Rigpa». Es como derramar un puñado de arena sobre una superficie plana: cada grano se asienta por su propia cuenta. Así es como se relaja usted en su verdadera naturaleza, dejando que todos los pensamientos y emociones cesen naturalmente y se disuelvan en el estado de la naturaleza de la mente.

Cuando medito, siempre me inspira este poema de Nyoshul Khenpo:

Descansa en gran paz natural
esa mente exhausta
abatida por los golpes del karma y el pensamiento neurótico,

como la furia implacable de las olas que rompen
en el océano infinito del samsara.

Descansa en gran paz natural.

Sobre todo, siéntase cómodo, tan natural y holgado como pueda. Escape sigilosamente del lazo de su nervioso yo habitual, abandone todo deseo y relájese en su verdadera naturaleza. Imagínese que su yo ordinario, emocional y agobiado de pensamientos, es un bloque de hielo o un trozo de mantequilla dejado al sol. Si se siente usted duro y frío, deje que esta agresividad se derrita bajo el sol de su meditación. Deje que la paz trabaje sobre usted y le permita recoger su mente dispersa en la presencia mental del Morar en Calma, y que despierte en usted la conciencia y la percepción de la Visión Clara, y descubrirá que, poco a poco, toda su negatividad se desarma, su agresividad se disuelve y su confusión se evapora, como una bruma en el vasto e inmaculado firmamento de su naturaleza absoluta.[4]

Sentado en silencio, el cuerpo quieto, la boca callada, la mente en paz, deje ir y venir sus pensamientos y emociones, todo lo que surja, sin aferrarse a nada.

¿Qué se experimenta en este estado? Como solía decir Dudjom Rimpoché, imagínese a un hombre que llega a su casa tras un largo día de trabajo en el campo y se acomoda ante el hogar en su sillón favorito. Se ha pasado el día trabajando y sabe que ha hecho lo que quería hacer; no tiene nada más de qué preocuparse, nada que haya quedado sin terminar, y puede abandonar completamente todas sus inquietudes y contentarse sencillamente con ser.

Así pues, cuando medita, es esencial que cree usted el ambiente mental interior más adecuado. Todos los esfuerzos y luchas vienen de la estrechez, de no hacerse espacio, de modo que crear ese ambiente adecuado es vital para que se produzca verdaderamente la meditación. Cuando están presentes el humor y la amplitud, la meditación surge sin esfuerzo.

A veces, cuando medito, no utilizo ningún método en especial. Me limito a dejar reposar la mente y compruebo, sobre todo cuando estoy inspirado, que puedo llevar la mente a casa y relajarme con gran rapidez. Sentado en silencio, descanso en la naturaleza de la mente; no dudo ni me pregunto si estoy en el estado «correcto» o no. No hay ningún esfuerzo, sólo una rica comprensión, una actitud despierta y una certeza inconmovible. Cuando estoy en la naturaleza de la mente, la mente

ordinaria ya no está ahí. No es necesario corroborar o confirmar mi existencia: simplemente soy. Está presente una confianza fundamental. No hay nada en especial que hacer.

MÉTODOS DE MEDITACIÓN

Si su mente es capaz de asentarse naturalmente por su propia cuenta, y si encuentra usted que le inspira el mero hecho de reposar en su conciencia pura, no necesita ningún método de meditación. De hecho, cuando uno se halla en tal estado, cualquier intento de aplicar un método podría incluso resultar contraproducente. Sin embargo, a la inmensa mayoría nos resulta difícil llegar de forma directa a ese estado. Sencillamente no sabemos cómo despertarlo, y nuestra mente es tan indócil y tan distraída que necesitamos un medio hábil, un método para inducirlo.

Por «hábil» quiero decir que se combinan la comprensión de la naturaleza esencial de la mente, el conocimiento de nuestros diversos y cambiantes estados de ánimo y la percepción profunda que hemos cultivado mediante la práctica para desarrollar la mejor manera de trabajar sobre uno mismo momento a momento. Reuniendo estas tres cosas, se aprende el arte de aplicar el método más apropiado para cada situación o problema particular, a transformar el ambiente mental.

Pero recuerde: un método sólo es un medio, no la meditación en sí. Practicando el método hábilmente es como se alcanza la perfección de ese estado puro de presencia total que es la auténtica meditación.

Hay un dicho tibetano muy revelador, *Gompa ma yin, kompa yin,* que significa literalmente: «"Meditación" no es; "acostumbrarse a" sí es». Esto quiere decir que la meditación no es nada más que acostumbrarse a la *práctica* de la meditación. Como se ha dicho: «Meditación no es esforzarse, sino irse asimilando naturalmente a ella». Conforme vaya usted practicando el método, la meditación surgirá poco a poco. La meditación no es algo que usted pueda «hacer», sino algo que debe ocurrir espontáneamente, y sólo cuando hayamos perfeccionado la práctica.

Sin embargo, para que se produzca la meditación hay que crear condiciones serenas y auspiciosas. Antes de alcanzar el dominio de nuestra mente tenemos que calmar su entorno. De momento, la mente es como la llama de una vela: inestable,

parpadeante, constantemente cambiante, avivada por el viento violento de nuestros pensamientos y emociones. La llama sólo arderá de forma estable cuando aquietemos el aire que la rodea, así que sólo podemos empezar a vislumbrar la naturaleza de la mente y a reposar en ella cuando hayamos apaciguado la turbulencia de nuestros pensamientos y emociones. Por otra parte, una vez hayamos encontrado una estabilidad en nuestra meditación, los ruidos y perturbaciones de toda clase tendrán un impacto mucho menor.

En Occidente, la gente tiende a dejarse absorber por lo que yo llamo «la tecnología de la meditación». Después de todo, el mundo moderno está fascinado por los mecanismos y las máquinas y es adicto a las fórmulas puramente prácticas. Pero el rasgo más importante, con mucho, de la meditación no es la técnica, sino el espíritu: la manera hábil, inspirada y creativa en que la practicamos, y que también podría denominarse «la postura».

LA POSTURA

Los maestros dicen: «Si creas una condición auspiciosa en tu cuerpo y en tu entorno, la meditación y el conocimiento se presentarán automáticamente». Hablar de la postura no es una pedantería esotérica; el sentido de adoptar una postura correcta es el de crear un ambiente más estimulante para la meditación, para el despertar de Rigpa. Existe una relación entre la postura del cuerpo y la actitud de la mente. La mente y el cuerpo están relacionados entre sí, y la meditación se produce naturalmente cuando la postura y la actitud son inspiradas.

Si está usted sentado y su mente no está en completa sintonía con su cuerpo, si, por ejemplo, está usted inquieto y preocupado por algo, su cuerpo experimentará incomodidad física y se presentarán más fácilmente dificultades. Si, por el contrario, su mente se halla en un estado sereno e inspirado, influirá en toda su postura y podrá usted sentarse de forma mucho más natural y sin esfuerzo. Así pues, es muy importante que una la postura de su cuerpo con la confianza que surge de su comprensión de la naturaleza de la mente.

La postura que voy a explicar aquí puede diferir ligeramente de otras que conozca. Procede de las antiguas enseñanzas de Dzogchen y es la que me enseñaron mis maestros, y yo la he encontrado sumamente poderosa.

En las enseñanzas Dzogchen se dice que *tu Visión y tu postura* deben ser como una montaña. La Visión es la recapitulación de toda la comprensión y percepción profunda de la naturaleza de la mente que se lleva a la meditación. Así, la Visión se traduce en la postura y la inspira, expresando el núcleo de nuestro ser en la manera de sentarnos.

Siéntese, pues, como si fuera usted una montaña, con toda la majestad firme y serena de una montaña. Una montaña está completamente cómoda y a gusto consigo misma, por fuertes que sean los vendavales que la azotan, por densos que sean los nubarrones que se arraciman en torno a su cumbre. Siéntese como una montaña y deje que su mente vuele y se eleve.

En esta postura, lo más esencial es mantener la espalda recta, como «una flecha» o «una pila de monedas de oro». La «energía interior», o *prana,* podrá fluir entonces sin obstrucción por los canales sutiles del cuerpo, y la mente hallará su verdadero estado de reposo. No fuerce nada. La parte inferior de la columna tiene una curvatura natural; debe estar relajada, pero erguida. La cabeza ha de estar cómodamente equilibrada sobre el cuello. Los hombros y la parte superior del tronco aportan la fuerza y la gracia de la postura, y deben sostenerse con vigoroso aplomo pero sin tensión.

Siéntese con las piernas cruzadas. No es necesario que adopte la postura completa del loto, a la que se concede mayor importancia en la práctica avanzada del yoga. Las piernas cruzadas expresan la unidad de la vida y la muerte, de lo bueno y lo malo, de los medios hábiles y la sabiduría, de los principios masculino y femenino, de samsara y *nirvana;* el humor de la no dualidad. También puede preferir sentarse en una silla con las piernas relajadas, pero procure tener siempre la espalda recta.[1]

En mi tradición de meditación, los ojos han de estar abiertos: este es un punto muy importante. Si es usted sensible a las perturbaciones exteriores, cuando empiece a practicar puede favorecerle cerrar los ojos un rato y volverse calladamente hacia su interior.

Una vez se sienta establecido en la calma, abra gradualmente los ojos y comprobará que su mirada se ha vuelto más sosegada y tranquila. Ahora mire hacia abajo, siguiendo la línea de la nariz, en un ángulo de unos 45 grados ante usted. Un consejo práctico: en general, cuando la mente está inquieta, es mejor bajar la mirada, y cuando está entorpecida y soñolienta, subirla.

Cuando su mente esté serena y empiece a surgir claridad de la percepción, se sentirá en libertad de alzar la mirada, abriendo más los ojos y contemplando el espacio que hay directamente ante usted. Esta es la mirada que se recomienda en la práctica Dzogchen.

En las enseñanzas Dzogchen se dice que *tu meditación y tu mirada* deben ser como la vasta extensión de un gran océano, que lo abarca todo y es abierto e ilimitado. Del mismo modo en que la Visión y la postura son inseparables, también la meditación inspira la mirada, y ambas se funden en una.

Así pues, no enfoque la vista sobre nada en particular; vuélvase en cambio ligeramente hacia usted mismo y deje que su mirada se extienda y se vuelva cada vez más amplia y espaciosa. En ese momento descubrirá que hay más paz y compasión en su mirada, más ecuanimidad, más aplomo.

El nombre tibetano del Buda de la Compasión es Chenresig. *Chen* es el ojo, *re* es el rabillo del ojo, y *zig* significa ver. Esto quiere decir que con su ojo compasivo Chenrezig ve las necesidades de todos los seres. Así pues, dirija la compasión que irradia de su meditación, suave y delicadamente, hacia sus ojos, de modo que su mirada se convierta en la propia mirada de la compasión, que lo abarca todo y es comparable al océano.

Existen varias razones para mantener los ojos abiertos. Con los ojos abiertos es menos probable que se duerma. Además, la meditación no es una manera de evadirse del mundo ni huir de él hacia una experiencia de trance o un estado alterado de conciencia. Por el contrario, es un camino directo que nos ayuda a comprendernos verdaderamente a nosotros mismos y a relacionarnos con la vida y el mundo.

Por consiguiente, durante la meditación mantenga los ojos abiertos, no cerrados. En lugar de excluir la vida, permanece usted abierto y en paz con todo. Deje abiertos todos sus sentidos —el oído, la vista, el tacto— con naturalidad, tal como son, sin aferrarse a sus percepciones. Como decía Dudjom Rimpoché: «Aunque se perciben formas diversas, en esencia están vacías; sin embargo, en la vacuidad se perciben formas. Aunque se oyen sonidos diversos, están vacíos; sin embargo, en la vacuidad se perciben sonidos. También surgen pensamientos diversos; están vacíos, pero en la vacuidad se perciben pensamientos». Vea lo que vea, oiga lo que oiga, déjelo estar sin aferrarlo. Deje el oír en el oír, deje el ver en el ver, sin permitir que el apego intervenga en la percepción.

Según la práctica especial de la luminosidad de las enseñanzas Dzogchen, toda la luz de su energía-sabiduría reside en el centro del corazón, que está conectado con los ojos por los «canales de sabiduría». Los ojos son las «puertas» de la luminosidad, de forma que debe dejarlos abiertos para no bloquear estos canales de sabiduría.[6]

Cuando medite deje la boca ligeramente abierta, como si fuera a exclamar un profundo y relajante «Aaaah». Según se dice, al mantener la boca ligeramente abierta y respirar principalmente por ella es menos probable que surjan los «vientos kármicos» que originan los pensamientos discursivos y crean obstáculos en la mente y la meditación.

Deje que las manos reposen cómodamente sobre las rodillas. Esta postura se llama la de «la mente en comodidad y reposo».

En esta postura hay una chispa de esperanza, un humor juguetón, que reside en el entendimiento secreto de que todos poseemos la naturaleza de buda. Así, al adoptar esta postura, está usted como jugando a imitar a un buda, reconociendo y alentando verdaderamente el surgimiento de su propia naturaleza de buda. De hecho, empieza usted a respetarse como a un buda en potencia. Al mismo tiempo, sigue usted reconociendo su condición relativa. Pero, puesto que se ha dejado inspirar por una alegre confianza en su propia naturaleza de buda, puede aceptar más fácilmente sus aspectos negativos y afrontarlos más afectuosamente y con más humor. Así pues, cuando medite, invítese a percibir la autoestima, la dignidad y la poderosa humildad del buda que es usted. Suelo decir con frecuencia que, si se deja inspirar sencillamente por esta gozosa confianza, ya es suficiente: de esta comprensión y confianza surgirá espontáneamente la meditación.

TRES MÉTODOS DE MEDITACIÓN

Buda enseñó 84.000 maneras distintas de domesticar y apaciguar las emociones negativas, y en el budismo existen incalculables métodos de meditación. Yo he encontrado tres técnicas de meditación que resultan particularmente eficaces en el mundo moderno y que cualquiera puede utilizar con provecho. Se trata,

respectivamente, de «observar» la respiración, utilizar un objeto y recitar un mantra.

1. *«Observar» la respiración*

El primer método es muy antiguo y se encuentra en todas las escuelas del budismo. Consiste en dejar que su atención repose, ligera y atentamente, en la respiración.

La respiración es vida, la expresión más básica y fundamental de nuestra vida. En el judaismo, *ruah,* el aliento, es el espíritu de Dios que inspira la creación; en el cristianismo también existe una profunda relación entre el Espíritu Santo, sin el cual nada podría tener vida, y el aliento. En la enseñanza de Buda se dice que el aliento, en sánscrito *prana,* es «el vehículo de la mente», puesto que es el prana lo que hace que nuestra mente se mueva. Así, cuando se aquieta la mente por medio del trabajo hábil con la respiración, al mismo tiempo y de forma automática se domestica y entrena la mente. ¿No hemos experimentado todos, cuando la vida se llena de tensiones, lo relajante que puede ser quedarnos unos minutos a solas y limitarnos a respirar profunda y calmadamente? Incluso este ejercicio tan sencillo puede sernos de gran ayuda.

Por consiguiente, al meditar respire con naturalidad, como lo hace siempre. Concentre ligeramente su atención en la espiración. Al espirar, déjese ir con el aire que sale hacia fuera. Cada vez que suelta el aire, se afloja y se libera de todo aferramiento. Imagínese que su aliento se disuelve en la extensión de la verdad que todo lo abarca. Cada vez que espire, y antes de volver a inspirar, comprobará que aparece una pausa natural a medida que se disuelve el aferramiento.

Repose en esa pausa, en ese espacio abierto. Y cuando vuelva a tomar aire, de un modo natural, no se concentre especialmente en la inspiración, sino siga reposando su mente en ese hueco que se ha abierto.

Cuando esté practicando, es importante que no se enrede en comentarios mentales, análisis ni charla interior. No confunda los comentarios repetidos de la mente («Ahora estoy inspirando, ahora estoy espirando») con la atención; lo importante es la pura presencia mental.

No se concentre demasiado en el aliento; concédale aproximadamente un 25 por ciento de su atención, y deje el 75 por ciento restante callada y espaciosamente relajado. A medida que vaya volviéndose más atento a la respiración, descubrirá que se



Padmasambhava: «Se parece a mí». Padmasambhava, el «Maestro Precioso», «Gurú Rimpoché», es el fundador del budismo tibetano y el Buda de nuestro tiempo. Se cree que al ver esta estatua **que** se conserva en Samyé, en Tíbet, donde fue hecha en el siglo vm, comentó: «Se parece a mí»; después la bendijo y exclamó: «¡Ahora es **igual** que **yo!».**

vuelve más y más presente, que recoge de nuevo en usted todos sus aspectos dispersos y que se vuelve entero.

Más que «observar» la respiración, vaya identificándose gradualmente con ella, como si se convirtiera en ella. Poco a poco, el aliento, la persona que respira y la respiración se vuelven uno; la dualidad y la separación se disuelven.

De esta manera comprobará que este sencillísimo proceso de presencia mental filtra sus pensamientos y emociones. Entonces, como si desechara una piel vieja, algo se desprende y se libera.

Sin embargo, algunas personas no se encuentran cómodas ni relajadas cuando observan la respiración; la situación les parece casi claustrofóbica. Para ellas podría ser más conveniente la técnica siguiente.

2. Utilizar un objeto

Un segundo método, que a muchos les resulta útil, consiste en reposar ligeramente la mente sobre un objeto. Para ello puede utilizar un objeto de belleza natural que le induzca una sensación especial de inspiración, como una flor o un cristal; pero algo que represente la verdad, como una imagen de Buda o de Cristo, o especialmente de su maestro, es todavía más poderoso. Su maestro es su lazo viviente con la verdad, y debido a la relación personal que tiene con él o con ella, el mero hecho de ver su rostro le conecta con la inspiración y la verdad de su propia naturaleza.

Muchas personas han encontrado una conexión especial con la imagen de la estatua de Padmasambhava llamada «Se parece a mí», que fue hecha del natural y bendecida por él mismo en el siglo VIH en Tíbet. Por el enorme poder de su personalidad espiritual, Padmasambhava llevó la enseñanza de Buda a Tíbet. Los tibetanos lo conocen como «el segundo Buda» y le llaman afectuosamente «Gurú Rimpoché», que significa «Maestro Precioso». Dilgo Khyentsc Rimpoché dijo: «Ha habido muchos maestros increíbles e incomparables en el noble país de la India y en Tíbet, el País de las Nieves, pero de entre todos ellos, el que ofrece mayor compasión y bendiciones a los seres de esta era difícil es Padmasambhava, que encarna la compasión y la sabiduría de todos los budas. Una de sus cualidades es que tiene el poder de dar su bendición instantáneamente a quienquiera le dirija sus oraciones, y sea cual sea el motivo de la oración, tiene el poder de conceder nuestro deseo inmediatamente».

Inspirado por esto, fije una reproducción de esta fotografía a la altura de los ojos y pose ligeramente la atención en su rostro, especialmente en su mirada. Hay una profunda quietud en la inmediatez de esa mirada, que casi salta de la fotografía para transportarnos a un estado de percepción sin aferramiento, el estado de la meditación. Acto seguido, deje su mente callada y en paz, con Padmasambhava.

3. *Recitar un mantra*

Una tercera técnica, muy utilizada en el budismo tibetano (y también en el sufismo, el cristianismo ortodoxo y el hinduismo) es la de unir la mente con el sonido de un *mantra*. La definición de mantra es «aquello que protege la mente». Aquello que protege la mente de la negatividad, o que le protege a usted de su propia mente, se llama mantra.

Cuando está usted nervioso, desorientado o emocionalmente frágil, cantar o recitar un mantra de un modo inspirado puede cambiar por completo el estado de su mente, al transformar su energía y su atmósfera. ¿Cómo es posible? Mantra es la esencia del sonido y la encarnación de la verdad en forma de sonido. Cada sílaba está impregnada de poder espiritual, condensa una verdad espiritual y vibra con la bendición del habla de los budas. También se dice que la mente cabalga sobre la energía sutil del aliento, o prana, que circula por los canales sutiles del cuerpo y los purifica. Así, cuando entona usted un mantra, carga su respiración y su energía con la energía del mantra, trabajando así directamente sobre su mente y su cuerpo sutil.

El mantra que yo recomiendo a mis estudiantes es OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM (los tibetanos lo pronuncian: Om Ah Hung Benza Gurú Pema Siddhi Hung), que es el mantra de Padmasambhava, el mantra de todos los budas, maestros y seres realizados, y es por ello especialmente potente para la paz, la curación, la transformación y la protección en esta era violenta y caótica.[7] Recite el mantra para sus adentros, con profunda atención, y deje que la respiración, el mantra y su conciencia se vayan fundiendo en uno. O también puede cantarlo de un modo inspirador, y reposar en el profundo silencio que a veces se sigue.

Aun después de toda una vida de estar familiarizado con su práctica, a veces todavía me asombra el poder del mantra. Hace unos años estuve en Lyon (Francia), dirigiendo un taller para unas trescientas personas, la mayoría amas de casa y terapeutas.

Llevaba todo el día enseñando, pero al parecer los asistentes estaban decididos a aprovechar el tiempo al máximo y no dejaban de hacerme preguntas, implacablemente, una tras otra. A la caída de la tarde estaba completamente agotado, y sobre la sala había descendido una atmósfera pesada y apagada. Así que empecé a entonar un mantra, este mantra que acabo de enseñarle. Su efecto me sorprendió: a los pocos minutos, noté que recobraba toda mi energía, la atmósfera que nos rodeaba se transformó y todos los presentes volvieron a mostrarse animados y encantadores. He tenido experiencias semejantes en numerosas ocasiones, y por eso sé que no se trata de un «milagro» ocasional.

LA MENTE EN MEDITACIÓN

Entonces, ¿qué hemos de «hacer» con la mente durante la meditación? Nada en absoluto. Déjela estar, sencillamente, tal como es. Un maestro describió la meditación como «la mente, suspendida en el espacio, en ninguna parte».

Hay un dicho muy conocido: «La mente es espontáneamente dichosa si no se la fuerza, lo mismo que el agua es por naturaleza transparente y clara si no se la agita». Con frecuencia suelo comparar la mente en meditación con un jarro de agua fangosa: cuanto más dejemos el agua sin tocarla ni removerla, más se hundirán hacia el fondo las partículas de tierra, permitiendo que resplandezca la claridad natural del agua. La naturaleza de la mente es tal que, si la deja usted en su estado natural no adulterado, encontrará por sí misma su verdadera naturaleza, que es dicha y claridad.

Procure, pues, no imponerle nada a la mente ni forzarla. Cuando medite, no ha de hacer ningún intento de controlar ni ningún esfuerzo por estar en paz. No se muestre excesivamente solemne ni piense que está participando en un rito especial; abandone incluso la idea de que está meditando. Deje que su cuerpo permanezca como está y su respiración como la encuentre. Imagínese como el cielo, que contiene todo el universo.

UN EQUILIBRIO DELICADO

En la meditación, como en todas las artes, tiene que haber un delicado equilibrio entre relajación y atención. En cierta ocasión,

un monje llamado Shrona estudiaba meditación con uno de los discípulos más cercanos de Buda. A Shrona le costaba encontrar la actitud mental adecuada. Tras grandes esfuerzos por concentrarse, sólo conseguía que le doliera la cabeza. Después logró relajar la mente, pero la relajaba tanto que se quedaba dormido. Finalmente le pidió ayuda a Buda. Sabiendo que Shrona había sido un famoso músico antes de hacerse monje, Buda le preguntó:

—¿No tocabas la *vina* cuando eras laico?

Shrona asintió.

—¿Y cómo obtenías el mejor sonido de tu vina? ¿Cuando las cuerdas estaban muy tensas o cuando estaban muy flojas?

—De ninguna de las dos maneras. Cuando tenían la tensión justa, ni demasiado tensas ni demasiado flojas.

—Bien, pues con tu mente sucede exactamente lo mismo.

Una de las más grandes entre las numerosas maestras de Tíbet, Ma Chik Lap Drón, dijo: «Alerta, alerta; pero relajado, relajado. Este es un punto esencial para la Visión durante la meditación». Alerte su atención, pero al mismo tiempo permanezca relajado, tan relajado, en realidad, que ni siquiera piense en la idea de relajación.

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES: LAS OLAS DEL OCÉANO

Las personas que empiezan a meditar suelen decir que sus pensamientos se alborotan, que se vuelven más indómitos **que** nunca. Pero yo las tranquilizo diciéndoles que esa es una **buena** señal. Lejos de significar que sus pensamientos se han vuelto más frenéticos, significa que *usted* se ha vuelto más sereno y **por** fin se da cuenta de lo ruidosos que han sido siempre sus pensamientos. No se desaliente ni se rinda. Surja lo que surja, usted siga estando presente, siga regresando a la respiración aun en medio de toda la confusión.

En las antiguas instrucciones para la meditación se dice **que** al principio los pensamientos llegan uno tras otro ininterrumpidamente, como una catarata. Poco a poco, a medida que se va perfeccionando la meditación, los pensamientos se parecen más al agua de una estrecha y profunda garganta que discurre **entre** altas montañas; después, al agua de un río ancho y caudaloso que avanza lentamente hacia el mar, y, por último, la mente es

como un océano, un mar tranquilo y plácido, agitado sólo por alguna que otra ondulación.

A veces se piensa que cuando uno medita no tendría que tener pensamientos ni emociones en absoluto, y al verlos surgir la persona se preocupa y se irrita consigo misma y cree que ha fracasado. Nada más lejos de la verdad. Dice un proverbio tibetano: «Pedir carne sin huesos y té sin hojas es mucho pedir». Mientras tengamos mente, habrá pensamientos y emociones.

Tal como el océano tiene olas y el sol tiene rayos, el resplandor propio de la mente son sus pensamientos y emociones. El océano tiene olas, pero no le molestan especialmente. Las olas son la *naturaleza propia* del océano. Surgen olas, pero ¿adonde van? De vuelta al océano. ¿Y de dónde vienen? Del océano. Del mismo modo, los pensamientos y las emociones son el resplandor y la expresión de la *naturaleza propia* de la mente. Surgen de la mente, pero ¿dónde se disuelven? De vuelta en la mente. Surja lo que surja, no lo considere un problema especial. Si no reacciona impulsivamente, si es usted paciente, volverá a asentarse de nuevo en su naturaleza esencial.

Cuando haya alcanzado esta comprensión, los pensamientos que puedan surgir sólo mejorarán su práctica. Pero si no comprende lo que son intrínsecamente —el resplandor de la naturaleza de su mente—, entonces sus pensamientos se convierten en semilla de confusión. Así pues, adopte una actitud amplia abierta y compasiva hacia sus pensamientos y emociones, puesto que, de hecho, sus pensamientos son de su familia, la familia de su mente. Sea ante ellos, como decía Dudjom Rimpoché, «como un anciano sabio viendo jugar a un niño».

Muchas veces nos preguntamos qué podemos hacer respecto a la negatividad o a ciertas emociones conflictivas. En la espaciosidad de la meditación, puede usted contemplar sus pensamientos y emociones con una actitud completamente libre de prejuicios. Cuando cambia su actitud, cambia toda la atmósfera de su mente, incluso la misma naturaleza de sus pensamientos y emociones. Cuando *usted* se vuelve más afable, *ellos* también lo hacen; si no les pone dificultades, ellos tampoco se las pondrán a usted.

Por consiguiente, sean cuales fueren los pensamientos y emociones que se presenten, permítales surgir y desvanecerse como las olas del océano. Cuando se sorprenda pensando cualquier cosa, deje que ese pensamiento surja y se desvanezca sin ninguna coerción. No se quede con él, no lo alimente ni favo-

rezca; no se le apegue ni trate de solidificarlo. No siga los pensamientos, no los invite. Sea como el océano que contempla sus propias olas o como el cielo que mira desde lo alto las nubes que lo cruzan.

No tardará en descubrir que los pensamientos son como el viento: vienen y van. El secreto está en no «pensar» sobre los pensamientos, sino permitir que circulen por la mente sin dejarse arrastrar por ellos.

En la mente ordinaria percibimos la corriente de los pensamientos como una sucesión continua e ininterrumpida, pero en realidad no es así. Usted mismo descubrirá que hay un intervalo entre pensamiento y pensamiento. Cuando el pensamiento pasado ya ha pasado y el futuro aún no ha surgido, siempre encontrará un espacio en el que se revela Rigpa, la naturaleza de la mente. Así pues, el objeto de la meditación es permitir que los pensamientos se hagan más lentos para que ese espacio se haga cada vez más evidente.

Mi maestro tenía un alumno llamado Apa Pant, distinguido escritor y diplomático indio que había sido embajador de India en diversas capitales del mundo. Había estado incluso en Lhasa, la capital de Tíbet, como representante del gobierno indio, y durante algún tiempo estuvo destinado en Sikkim. Practicaba la meditación y el yoga, y cada vez que veía a mi maestro le preguntaba «¿Cómo hay que meditar?». En eso se atenía a una tradición oriental, en la cual el discípulo le formula repetidamente al maestro una pregunta sencilla y básica, siempre la misma.

El propio Apa Paul me contó esta anécdota. Un día, nuestro maestro Jamyang Khyentse asistía a una «Danza de Lamas» ante el palacio-templo de Gangtok, la capital de Sikkim, y contemplaba divertido las ocurrencias del *atsara*, el payaso que entretiene al público entre danza y danza. Apa Pant no dejaba de atosigarlo, preguntándole sin cesar cómo había que meditar, así que esta vez, cuando mi maestro le contestó, lo hizo de manera que entendiera que se lo decía de una vez por todas:

—Verás, la cosa es así: cuando el pensamiento pasado ya ha pasado y el pensamiento futuro aún no ha surgido, ¿no hay un intervalo?

—Sí —reconoció Apa Pant.

—Pues bien, prolóngalo: *eso* es la meditación.

LAS EXPERIENCIAS

A medida que se practica, es posible tener toda clase de experiencias, tanto buenas como malas. Así como una habitación con muchas puertas y ventanas deja entrar el aire desde muchas direcciones, cuando la mente se abre es natural que dé cabida a toda clase de experiencias. Se pueden experimentar estados de dicha, de claridad o de ausencia de pensamientos. En cierto modo, estas experiencias son muy buenas, y son señal de progreso en la meditación. Cuando se experimenta dicha, es señal de que el deseo se ha disuelto temporalmente. Cuando se experimenta una auténtica claridad, es señal de que la agresividad ha cesado temporalmente. Cuando se experimenta un estado de ausencia de pensamientos, es señal de que la ignorancia ha muerto temporalmente. De suyo son buenas experiencias, pero si uno se apega a ellas pueden convertirse en obstáculos. Las experiencias en sí no son la realización, pero si permanecemos libres de apego a ellas se convierten en lo que en realidad son, es decir, materiales para la realización.

Las experiencias negativas suelen ser las que más despistan, porque normalmente las interpretamos como una mala señal. Sin embargo, lo cierto es que las experiencias negativas que se presentan en nuestra práctica son una bendición disfrazada. Intente no reaccionar a ellas con aversión, como quizá sería lo normal, y procure reconocerlas como lo que realmente son, nada más que experiencias, ilusorias y de la misma naturaleza que un sueño. El conocimiento de la verdadera naturaleza de la experiencia libera del daño o peligro de la experiencia en sí, debido a lo cual hasta una experiencia negativa puede convertirse en fuente de gran bendición y logro. Existen innumerables relatos acerca de cómo los maestros trabajaron de este modo con sus experiencias negativas y las transformaron en catalizadores de la realización.

Dice la tradición que para un auténtico practicante no son las experiencias negativas, sino las positivas, las que representan un obstáculo. Cuando las cosas van bien, hay que tener especial cuidado y estar muy atento para no volverse complaciente o excesivamente confiado. Recuerde lo que me dijo Dudjom Rimpoché cuando yo me hallaba en mitad de una experiencia muy poderosa: «No te excites demasiado. En último término, no es ni bueno ni malo». Él sabía que estaba empezando a apegarme a la experiencia: ese apego, como cualquier otro, debe ser supe-

rado. Lo que hemos de aprender, tanto en la meditación como en la vida, es a estar libres de apego a las experiencias buenas y libres de aversión hacia las negativas.

Didjom Rimpoché nos advierte contra otro peligro: «Por otra parte, es posible que en la práctica de la meditación experimente un estado turbio, semiconsciente, vagaroso, como si tuviera la cabeza cubierta por una capucha; una pesadez soñolienta. En realidad, no es nada más que una especie de estancamiento borroso y sin mente. ¿Cómo se sale de ese estado? Póngase alerta, enderece la espalda, expulse el aire estancado de sus pulmones y dirija su conciencia al espacio transparente a fin de refrescar la mente. Si permanece en ese estado estancado, no evolucionará; así pues, siempre que surja este obstáculo, elimínelo una y otra vez. Es importante que esté lo más atento posible y tan vigilante como pueda».

Sea cual sea el método que haya elegido, abandónelo, o deje sencillamente que se disuelva por sí mismo, cuando vea que ha llegado de manera natural a un estado de serenidad alerta, expansiva y vibrante. A partir de ahí, siga sentado tranquilamente, sin distraerse y sin utilizar forzosamente ningún método en particular. El método ya ha cumplido su objetivo. Si, no obstante, se distrae o empieza a divagar, regrese otra vez a la técnica que le resulte más adecuada para traerlo a usted de vuelta.

La auténtica gloria de la meditación no depende de ningún método, sino que reside en su experiencia continua y viva de estar presente, en su dicha, claridad y paz, y, lo más importante, en la completa ausencia de apego. La disminución del apego es señal de que se está volviendo usted más libre de sí mismo. Y cuanto más experimente esa libertad, más clara será la señal de que el ego, junto con las esperanzas y los temores que lo mantienen vivo, se está disolviendo, y más se acercará a la infinitamente generosa «sabiduría de la ausencia de ego». Cuando more en ese hogar de sabiduría, ya no encontrará ninguna barrera entre «yo» y «tú», «esto» y «aquello», «dentro» y «fuera»; habrá llegado por fin a su verdadero hogar, el estado de no dualidad.[8]

* * *

HAGA PAUSAS

A menudo me preguntan: «¿Cuánto rato hay que meditar? ¿Y cuándo? ¿Debo practicar veinte minutos por la mañana y por la noche o es mejor que haga varias prácticas cortas a lo largo del día?» Sí, es bueno meditar durante veinte minutos, aunque eso no significa que veinte minutos sea el límite. No he visto en ningún lugar de las escrituras que se hable de veinte minutos. Creo que es una idea que ha surgido en Occidente, y yo la llamo «Meditación según el horario occidental». La cuestión no es cuánto tiempo dura la meditación; la cuestión es si la práctica le lleva efectivamente a cierto estado de presencia mental, en el que se encuentra usted un poco abierto y capaz de conectar con la esencia de su corazón. ¡Cinco minutos de práctica atenta son mucho más valiosos que veinte minutos de dormitar!

Dudjom Rimpoché solía decir que los principiantes deben practicar en sesiones cortas. Practique cuatro o cinco minutos y a continuación haga una breve pausa de apenas un minuto. Durante la pausa, abandone el método, pero no abandone en absoluto su estado de presencia mental. A veces, cuando se ha estado esforzando en la práctica, en el preciso instante en que se toma un descanso del método (si no se deja de estar alerta y presente) es cuando realmente se produce la meditación. Por eso la pausa es una parte de la meditación no menos importante que el estar sentado. A los alumnos que encuentran problemas en la práctica suelo decirles a veces que practiquen durante la pausa y hagan una pausa durante la meditación...

Siéntese un breve rato y a continuación haga una pausa, una pausa cortísima de treinta segundos o un minuto. Pero esté atento a lo que hace y no pierda la presencia con su tranquilidad natural. Después alértese y vuelva a sentarse. Si hace muchas sesiones cortas de este tipo, las pausas harán más real e inspiradora su meditación; eliminarán de la práctica la solemnidad, la artificialidad y la rigidez torpe y molesta, aportándole cada vez más concentración y naturalidad. Poco a poco, por medio de esta alternancia de pausas y meditación sentada, la barrera entre la meditación y la vida cotidiana se irá disolviendo y se encontrará usted cada vez más en su pura presencia natural, sin distracciones. Entonces, como decía Dudjom Rimpoché, «aunque el meditador pueda dejar la meditación, la meditación no dejará al meditador».

INTEGRACIÓN: MEDITACIÓN EN ACCIÓN

Me he dado cuenta de que los modernos practicantes espirituales desconocen la manera de integrar su práctica meditativa en la vida cotidiana. No podría insistir lo suficiente: integrar la meditación en la acción es todo el objetivo, el sentido y la base de la meditación. La violencia y la tensión, los desafíos y las distracciones de la vida moderna hacen aún más urgentemente necesaria esta integración.

Hay personas que se me acercan a lamentarse: «Hace doce años que medito y no he cambiado nada. Sigo siendo el mismo. ¿Por qué?». Porque hay un abismo entre su práctica espiritual y su vida cotidiana. Es como si existieran en dos mundos independientes que no se influyen mutuamente. Me recuerdan a un maestro que conocí cuando iba a la escuela en Tíbet: sabía explicar las reglas de la gramática tibetana con gran brillantez, pero apenas era capaz de escribir una frase correcta.

¿Cómo, entonces, podemos lograr esta integración, esta fusión de la vida cotidiana con el humor sereno y el espacioso desprendimiento de la meditación? No hay nada que pueda sustituir la práctica cotidiana, pues sólo mediante la verdadera práctica empezaremos a saborear ininterrumpidamente la calma de nuestra naturaleza de la mente y seremos capaces así de continuar la experiencia en nuestra vida diaria.

Siempre les digo a mis alumnos que no salgan de la meditación demasiado deprisa. Deje un periodo de unos cuantos minutos para que la calma de la meditación impregne su vida. Como decía mi maestro Dudjom Rimpoché: «No te levantes de un salto para salir corriendo; mezcla tu presencia mental con la vida cotidiana. Sé como un hombre que se ha fracturado el cráneo, siempre vigilante por si alguien lo toca».

Luego, después de la meditación, es importante no ceder a la tendencia que tenemos de solidificar nuestra manera de percibir las cosas. Cuando regrese a la vida cotidiana, deje que la sabiduría, la visión, la compasión, el humor, la fluidez, la espaciosidad y el desprendimiento obtenidos en la meditación se infiltren en su experiencia diaria. La meditación nos despierta la percepción de la naturaleza ilusoria de todas las cosas; mantenga esa conciencia incluso en pleno samsara. Un gran maestro ha dicho: «Después de la práctica de la meditación, uno debería convertirse en hijo de la ilusión».

Dudjom Rimpoché aconsejaba: «En cierto sentido, todo es

ilusorio y comparable a un sueño, pero aun así, uno sigue haciendo cosas con buen humor. Si, por ejemplo, vas caminando, camina alegremente hacia el espacio abierto de la verdad, sin solemnidad ni timidez innecesarias. Cuando estés sentado, sé la fortaleza de la verdad. Al comer, alimenta con tus negatividades e ilusiones el vientre de la vacuidad, disolviéndolas en el espacio que lo abarca todo. Y cuando vayas al retrete, piensa que desechas y expulsas todos tus obscurecimientos y bloqueos».

Así pues, lo verdaderamente importante no es sólo la práctica de sentarse, sino mucho más el estado mental en que uno se encuentra después de la meditación. Es ese estado mental sereno y centrado el que debemos prolongar en todo lo que hacemos. Me gusta aquel relato zen en que el discípulo le pregunta al maestro:

—Maestro, ¿cómo se lleva la iluminación a la acción? ¿Cómo se practica en la vida cotidiana?

—Comiendo y durmiendo —responde el maestro.

—Pero, maestro, todo el mundo come y todo el mundo duerme.

—Pero no todos comen cuando comen ni todos duermen cuando duermen.

De aquí proviene el famoso proverbio zen: «Cuando como, como; cuando duermo, duermo».

Comer cuando se come y dormir cuando se duerme significa estar completamente presente en todos los actos, sin que ninguna de las distracciones del ego le impida estar ahí. Eso es integración. Y si de veras quiere conseguirlo, lo que ha de hacer no es simplemente practicar a modo de terapia o medicina ocasional, sino como si se tratara de su alimento diario. Por eso una manera excelente de cultivar ese poder de integración es la de practicar en un ambiente retirado, lejos de las tensiones de la vida urbana moderna.

Con demasiada frecuencia las personas van a la meditación con la esperanza de obtener resultados extraordinarios, como visiones, luces o algún milagro sobrenatural. Y cuando eso no se produce, quedan muy decepcionadas. Pero el auténtico milagro de la meditación es mucho más ordinario y mucho más útil. Es una transformación sutil, y esa transformación ocurre no sólo en la mente y las emociones, sino también en el cuerpo. Es una transformación muy curativa. Los médicos y los científicos han descubierto que cuando uno está de buen humor, hasta las células de su organismo están más alegres, y cuando su mente

está en un estado más negativo, las células pueden volverse malignas. Todo nuestro estado de salud tiene mucho que ver con nuestro estado mental y nuestra forma de ser.

IA INSPIRACIÓN

He dicho antes que la meditación es el camino hacia la Iluminación y la mayor empresa de esta vida. Cuando les hablo a mis alumnos sobre la meditación, siempre insisto en la necesidad de practicarla con resuelta disciplina e indivisa devoción; al mismo tiempo, también les digo lo importante que es practicarla de la manera más inspirada y creativa posible. En cierto modo, la meditación es un arte, y hay que dedicarse a ella con el placer de un artista y fecundidad de invención.

Llegue a ser tan rico en recursos para inspirarse a entrar en su propia paz como lo es para actuar de forma neurótica y competitiva en el mundo. Existen muchas maneras de hacer la meditación lo más gozosa posible. Puede buscar la música que más le exalte y utilizarla para abrir su mente y su corazón. Del mismo modo, puede coleccionar composiciones poéticas y citas o versículos de las enseñanzas que a lo largo de los años le hayan conmovido y tenerlas siempre a mano para elevar su espíritu. A mí siempre me han gustado mucho las pinturas *thangka* tibetanas, y su belleza me proporciona fuerzas. Puede buscar reproducciones de pinturas que induzcan en usted el sentido de lo sagrado y colgarlas en las paredes de su habitación. Escuche cintas de enseñanzas de algún gran maestro, o música sacra. Con una flor, una varilla de incienso, una vela, una fotografía de un maestro iluminado o una estatua de una deidad o un buda, puede convertir el lugar donde medita en un sencillo paraíso. Puede transformar la habitación más corriente en un espacio íntimo y sagrado, en un lugar en el que cada día va al encuentro de su verdadero ser con toda la alegría y la ceremonia feliz de dos viejos amigos que se saludan.

Y si encuentra que no le resulta fácil meditar en su domicilio de la ciudad, sea creativo y salga a la naturaleza. La naturaleza es siempre una fuente infalible de inspiración. Para sosegar la mente vaya a dar un paseo por el parque al amanecer o contemple el rocío en una rosa de un jardín. Tiéndase en el césped y alce la mirada hacia el cielo, y deje expandir la mente en su espaciosidad. Deje que el cielo exterior despierte un cielo

dentro de su mente. Párese junto a un arroyo y funda la mente con su fluir; hágase uno con su incesante rumor. Siéntese junto a una cascada y permita que su risa sanadora le purifique el espíritu. Pasee por una playa y reciba de pleno en la cara el dulce aire del mar. Celebre la belleza de la Luna y utilícela para sosegar su mente. Siéntese a orillas de un estanque o en un jardín y, respirando sosegadamente, deje que se haga el silencio en su mente mientras la Luna se alza lenta y majestuosa en la noche despejada.

Todo puede utilizarse como una invitación a la meditación: una sonrisa, una cara en el metro, la imagen de una pequeña flor que crece en una grieta de la acera, un hermoso corte de tela en el escaparate de una tienda, el modo en que el Sol ilumina las macetas de un alféizar. Esté atento a cualquier signo de belleza y gracia. Ofrezca todas las alegrías, esté despierto en todo momento a «las noticias que siempre llegan del silencio».[9]

Poco a poco se convertirá en señor de su propia dicha, en farmacéutico de su propia alegría, con toda clase de remedios siempre a mano que lo eleven, lo animen, lo iluminen e inspiren todos sus actos, hasta su misma respiración. ¿Quién es un gran practicante espiritual? Una persona que vive siempre en presencia de su verdadero ser, una persona que ha encontrado y que utiliza constantemente los manantiales y fuentes de la profunda inspiración. Lewis Thompson, escritor británico moderno, escribió: «Cristo, poeta supremo, vivió la verdad tan apasionadamente que cada uno de sus gestos, a un tiempo Acto puro y Símbolo perfecto, encarna lo trascendente».[10]

Para encarnar lo trascendente es por lo que estamos aquí.

CAPÍTULO SEIS

Evolución, karma y renacimiento

Durante aquella noche de tanta consecuencia en la que Buda alcanzó la Iluminación, se dice que pasó por varias fases distintas de despertar. En la primera, con la mente «sosegada y purificada, sin mácula, libre de contaminaciones, suavizada, maleable, fija e inamovible», dedicó su atención al recuerdo de sus vidas anteriores. He aquí lo que nos dice de esa experiencia:

> *Recordé muchas, muchas existencias anteñores. Había pasado por uno, dos nacimientos, tres, cuatro, cinco..., cincuenta, cien..., cien mil, en distintos periodos del mundo. Lo sabía todo acerca de estos diversos nacimientos: dónde se habían producido, cuál había sido mi nombre, en qué familia había nacido y qué había hecho. Reviví una vez más la buena y la mala fortuna de cada vida y mi muerte en cada vida, y una y otra vez volví a la vida. De esta manera recordé innumerables existencias previas con todas sus circunstancias y sus rasgos característicos exactos. Este conocimiento lo obtuve en la primera vigilia de la noche.*[1]

Desde el alba de la historia, la reencarnación y una firme fe en la vida después de la muerte han ocupado un lugar esencial en casi todas las religiones. La creencia en el renacimiento existió también entre los cristianos en los primeros tiempos del cristianismo y persistió bajo diversas formas hasta bien entrada la Edad Media. Orígenes, uno de los padres de la Iglesia con mayor influencia, creía en la «preexistencia de las almas» y escribió en el siglo III: «Cada alma llega a este mundo reforzada por las victorias o debilitada por las derrotas de sus vidas anteriores». Aunque el cristianismo acabó rechazando la creencia en la reencarnación, aún pueden encontrarse restos de ella en el

pensamiento renacentista, en las obras de grandes poetas románticos como Blake y Shelley, e incluso, sorprendentemente, en el novelista Balzac. Desde que a finales del siglo pasado se despertara el interés por las religiones orientales, un número considerable de occidentales han llegado a aceptar el conocimiento hindú y budista de la reencarnación. Uno de ellos, el gran industrial y filántropo estadounidense Henry Ford, escribió:

> *Adopté la teoría de la reencarnación a los vanaseis años. La religión no ofrecía nada en este sentido. Ni siquiera el trabajo me proporcionaba una completa satisfacción. El trabajo es fútil si la experiencia acumulada en una vida no la podemos utilizar en la siguiente. Cuando descubrí la reencarnación... el tiempo dejó de estar limitado. Yo ya no era un esclavo de las manecillas del reloj.* [...] *Me gustaría comunicar a otros la serenidad que nos da esta larga visión de la vida.*[1]

Una encuesta Gallup realizada en 1982 reveló que casi uno de cada cuatro estadounidenses cree en la reencarnación.[1] Dado el dominio de la filosofía materialista y científica sobre casi todos los aspectos de la vida, esta estadística resulta asombrosa.

Sin embargo, la mayoría de la gente sólo tiene una idea muy vaga acerca de la vida tras la muerte y ninguna idea en absoluto de cómo podría ser. Una y otra vez me encuentro con personas que me dicen que se les hace imposible creer en algo de lo que no existe ninguna prueba. Pero, ¿puede considerarse eso una prueba de que no es así? Voltaire dijo: «A fin de cuentas, no es más extraño nacer dos veces que nacer una vez».

«Si ya hemos vivido antes», me suelen preguntar, «¿por qué no nos acordamos?». Pero ¿por qué el hecho de no recordar va a significar que no hemos vivido antes? Después de todo, las experiencias de nuestra infancia, o de ayer, o incluso de lo que estábamos pensando hace una hora, eran vividas en el momento de producirse, pero su recuerdo se ha erosionado casi por completo, como si no hubieran existido nunca. Si no podemos acordarnos de lo que hacíamos o pensábamos el lunes pasado, ¿cómo vamos a imaginar que ha de ser fácil, o normal, recordar lo que hacíamos en una vida anterior?

A veces, para provocarles, les pregunto: «¿Qué le hace estar tan seguro de que no hay vida después de la muerte? ¿Qué pruebas tiene? ¿Y si descubriera que hay una vida después de ésta, tras haber negado su existencia? ¿Qué haría entonces? ¿No

se está limitando a usted mismo con su convicción de que no existe otra vida? ¿No es más razonable concederle el beneficio de la duda a la posibilidad de una vida después de la muerte, o al menos estar abierto a ella, aunque no exista lo que usted llamaría "una prueba concreta"? ¿Qué *podría* constituir una prueba concreta de que hay vida después de la muerte?».

Luego me gusta pedirle a mi interlocutor que se pregunte a sí mismo por qué supone que todas las grandes religiones creen en la existencia de una vida después de ésta, y por qué a lo largo de la historia cientos de millones de personas, entre las que figuran algunos de los mayores filósofos, sabios y genios creativos de Asia, han vivido esta creencia como parte esencial de su vida. ¿Estaban todas engañadas, sin más?

Volvamos a la cuestión de las pruebas concretas. El mero hecho de que nunca hayamos oído hablar de Tíbet o de que nunca hayamos estado allí no significa que no exista. Antes de que se «descubriera» el inmenso continente americano, ¿qué europeo tenía la menor idea de que existiese? Y aun después de descubierto, la gente todavía dudaba de su existencia. Lo que nos impide aceptar e incluso empezar a pensar seriamente en la posibilidad de la reencarnación es, creo yo, la visión drásticamente limitada que tenemos de la vida.

Por fortuna, la historia no se acaba aquí. Quienes emprendemos una disciplina espiritual, de meditación, por ejemplo, llegamos a descubrir muchas cosas que antes ignorábamos sobre nuestra propia mente. A medida que nuestra mente se abre cada vez más a la extraordinaria, vasta y hasta entonces insospechada existencia de la naturaleza de la mente, empezamos a vislumbrar una dimensión completamente distinta en la que todos nuestros supuestos acerca de nuestra identidad y realidad, que tan bien creíamos conocer, comienzan a disolverse, y en la que la posibilidad de que existan otras vidas aparte de ésta se vuelve al menos probable. Empezamos a comprender que todo lo que nos dicen los maestros sobre la vida y la muerte, y sobre la vida después de la muerte, es real.

ALGUNAS «PRUEBAS» INTERESANTES DE LA REENCARNACIÓN

Existe actualmente una amplia literatura moderna que estudia los testimonios de quienes aseguran ser capaces de recordar sus

vidas anteriores. Le sugiero que, si de verdad quiere alcanzar una comprensión seria de la reencarnación, investigue este campo con mentalidad abierta pero con todo el discernimiento posible.

De los cientos de relatos sobre la reencarnación que podría contar aquí, hay uno que me fascina especialmente. Se trata de la historia de un hombre ya mayor llamado Arthur Flowerdew, natural de Norfolk (Inglaterra), que a partir de los doce años empezó a tener imágenes mentales, inexplicables pero muy vividas, de lo que parecía ser una gran ciudad rodeada por el desierto. Una de las imágenes que le venía a la mente con mayor frecuencia era la de un templo en apariencia tallado en un risco. Estas extrañas imágenes se le presentaban constantemente, y sobre todo cuando jugaba con los guijarros rosas y anaranjados de la costa cercana a su hogar. Conforme fue creciendo, los detalles de la ciudad fueron haciéndose más nítidos y pudo ver más edificios, la disposición de las calles, soldados y el camino de entrada a la ciudad por un angosto desfiladero.

Muchos años más tarde, Arthur Flowerdew vio casualmente un documental de la televisión sobre la antigua ciudad de Petra, situada en Jordania, y quedó atónito al ver por primera vez el lugar que desde hacía tantos años llevaba en la **mente.** Posteriormente aseguró que ni siquiera había visto nunca un libro sobre Petra. Sin embargo, sus visiones llegaron a conocimiento del público, y su aparición en un programa televisado de la BBC suscitó la atención del gobierno jordano, que propuso llevarlo a Jordania con un productor de la BBC para filmar sus reacciones ante la ciudad de Petra. Hasta entonces, su único viaje al extranjero había sido una breve excursión a la costa de Francia.

Antes de que partiera la expedición, le fue presentado el autor de un libro sobre Petra, una autoridad mundial sobre esta antigua ciudad, que lo interrogó minuciosamente y quedó desconcertado por la exactitud de sus conocimientos, algunos de los cuales, según dijo, sólo podían ser conocidos por un arqueólogo especializado en este campo. La BBC grabó la descripción de Petra que hizo Arthur Flowerdew antes de emprender el viaje, a fin de compararla luego con lo que iban a ver en Jordania. Flowerdew seleccionó tres lugares que aparecían en sus visiones de Petra: una curiosa roca en forma de volcán que había en los alrededores de la ciudad, un pequeño templo donde creía que lo habían matado en el siglo I a.C, y una **insólita** construcción bien conocida por los arqueólogos pero cuya fina-

lidad o función nadie había podido descubrir. El especialista no recordaba haber visto ninguna roca como la descrita y dudaba de que existiera. Cuando le enseñó a Arthur Flowerdew una fotografía de la parte de la ciudad en que se alzaba el templo, éste lo sorprendió al señalar casi exactamente su ubicación. A continuación, el anciano le explicó calmadamente que el misterioso edificio era la sala de guardia donde él había servido como soldado dos mil años antes, explicación que hasta entonces no había sido sugerida por nadie.

Un número significativo de sus predicciones resultaron ciertas. Cuando los expedicionarios llegaron a las inmediaciones de Petra, Arthur Flowerdew les mostró la roca que había descrito, y una vez en la ciudad, sin echar ni una mirada al mapa, los condujo directamente a la sala de guardia y les explicó cómo se utilizaba el peculiar sistema de entrada de los guardias. Finalmente, acudió al lugar donde dijo que lo había matado una lanza enemiga en el siglo I a.C. Además, les indicó la situación y el propósito de otras construcciones aún sin excavar.

El arqueólogo que acompañaba a Arthur Flowerdew no pudo explicar el asombroso conocimiento que este inglés tan corriente tenía de la ciudad. Según dijo:

> *Nos ha aclarado varias incógnitas, y muchos detalles son muy coherentes con los datos arqueológicos e históricos que se conocen, y haría falta una mente muy distinta a la suya para ser capaz de sostener una trama de engaños de la envergadura de sus recuerdos, al menos los que me ha comunicado. No creo que sea un impostor. No creo que tenga capacidad para una impostura de este calibre.**

¿Qué otra cosa podría explicar los extraordinarios conocimientos de Arthur Flowerdew si no la reencarnación? Se podría aducir que quizás había leído libros sobre Petra, o incluso que había adquirido sus conocimientos por telepatía, pero aun así queda en pie el hecho de que parte de la información que proporcionó era desconocida incluso para los especialistas.

También hay casos fascinantes de niños que recuerdan espontáneamente detalles de una vida anterior. El doctor Ian Stevenson, de la Universidad de Virginia, ha recopilado muchos de ellos.[7] En cierta ocasión, llegó a conocimiento del Dalai Lama el asom-

broso caso de una niña que guardaba recuerdos de una vida anterior; envió un representante especial para que la entrevistara y comprobara su historia.[6]

La niña, hija de un maestro de escuela, se llamaba Kamaljit Kour y había nacido en una familia sij del estado indio de Punjab. Un día, cuando estaba visitando una feria de pueblo con su padre, de pronto le pidió que la llevara a otro pueblo situado a cierta distancia. El padre, sorprendido, le preguntó por qué.

—Aquí no tengo nada —respondió ella—. Este no es mi hogar. Llévame a ese pueblo, por favor. Una de mis amigas de la escuela y yo íbamos en bicicleta cuando de repente nos atropello un autobús. Mi amiga murió al instante. Yo sufrí lesiones en la cabeza, la nariz y el oído. Me recogieron del suelo y me dejaron en un banco, ante un patio que había cerca. Después me llevaron al hospital del pueblo. Mis heridas sangraban mucho, y mis padres y demás parientes fueron allí conmigo. El hospital no disponía de medios para curarme, y decidieron llevarme al hospital de Ambala. Una vez allí, como los médicos dijeron que no podían curarme, les pedí a mis parientes que me llevaran a casa.

El padre se quedó atónito, pero en vista de que ella insistía accedió a llevarla a aquel pueblo, aunque creía que sólo era un capricho infantil.

Fueron los dos al pueblo, como se lo había prometido, y la niña lo reconoció al acercarse y señaló el lugar donde el autobús la había atropellado. Luego quiso subir a un *rickshaw* y le indicó el camino al conductor, hasta llegar a un grupo de casas donde dijo que había vivido antes. La niña y su desconcertado padre se dirigieron a la casa que, según ella, pertenecía a su anterior familia, y el padre, que aún no le creía, les preguntó a los vecinos si había alguna familia que hubiera perdido a su hija de la manera que Kamaljit Kour había explicado. Los vecinos confirmaron su relato y le explicaron que Rishna, la hija de la familia, contaba dieciséis años cuando tuvo el accidente que le costó la vida; su muerte se produjo en el coche que la llevaba a casa desde el hospital.

El padre quedó muy alterado al saber todo esto y le dijo a Kamaljit que deberían volver a su pueblo, pero ella entró en la casa, pidió su fotografía escolar y la contempló encantada. Cuando llegaron el abuelo y los tíos de Rishna, los reconoció y los llamó por su nombre sin equivocarse. Después fue a la que había sido su habitación y le mostró a su padre el resto de la

casa. A continuación, pidió sus libros de la escuela, sus dos brazaletes de plata, sus dos cintas y su nuevo vestido marrón. Su tía explicó que todos esos objetos habían pertenecido a Rishna. Después de eso, se encaminó sin vacilar a la casa de su tío, donde identificó algunos otros artículos. Al día siguiente se reunió con sus anteriores parientes, y cuando llegó la hora de tomar el autobús para volver a casa se negó a marcharse y le dijo a su padre que pensaba quedarse allí. Finalmente, el hombre logró convencerla de que se marchara con él.

La familia empezó a reconstruir la historia. Kamaljit Kour había nacido diez meses después de la muerte de Rishna. Aunque la pequeña aún no había empezado a ir a la escuela, a menudo hacía como que leía, y cuando vio la fotografía escolar de Rishna recordó los nombres de todos sus compañeros de clase. Además, siempre había pedido ropa de color marrón; sus padres descubrieron que a Rishna le habían regalado un vestido marrón del que se sentía muy orgullosa, pero no había alcanzado a estrenarlo. Lo último que recordaba Kamaljit Kour de su vida anterior era que se habían apagado las luces del coche cuando volvía del hospital. Debió de ser entonces cuando murió.

Podrían darse diversos argumentos para tratar de desacreditar esta historia. Se podría decir que quizá la familia de la niña la indujo a fingir que era la reencarnación de Rishna por algún motivo particular. Los padres de Rishna eran unos granjeros acomodados, pero la familia de Kamaljit Kour tampoco era pobre y tenía una de las mejores casas de su pueblo, con patio interior y jardín. Un aspecto curioso del caso es que, en realidad, su familia de esta vida consideraban un trastorno todo el asunto y estaba bastante preocupada por «lo que iban a pensar los vecinos». Sin embargo, lo que me parece más significativo es que los parientes de Rishna admitieron que, aunque no sabían mucho de su propia religión, ni siquiera si los sijs aceptan o no la reencarnación, estaban convencidos sin duda alguna de que Kamaljit Kour era verdaderamente su Rishna.

A cualquiera que desee estudiar seriamente la posibilidad de que haya vida después de la muerte, le sugiero que examine los conmovedores testimonios de las experiencias de casi muerte. Un asombroso número de personas que han sobrevivido a esta experiencia han quedado persuadidas de que la vida prosigue después de la muerte, aunque hasta ese momento muchas de

ellas no tenían ningún credo religioso ni ninguna experiencia espiritual previa.

> *Ahora estoy absolutamente convencida de que hay vida después de la muerte, sin la más mínima duda, y no temo morir. He conocido a personas muy asustadas, con mucho miedo. Siempre sonrío para mis adentros cuando oigo a alguien decir que duda de que haya una vida futura, o decir: «Cuando mueres, te acabas». Pienso para mí, «No saben nada».*[7]

> *Lo que me ocurrió en ese momento fue la experiencia más insólita que he tenido jamás, y me hizo comprender que hay vida después de la muerte?*

> *¡Sé que hay vida después de la muerte! Nadie puede destruir mi convicción. No tengo ninguna duda: es algo pacífico y no hay nada que temer. No sé qué hay más allá de lo que yo experimenté, pero para mí ya es suficiente.* [...]
>
> *Me dio una respuesta a lo que supongo que todo el mundo debe de preguntarse en un momento u otro de su vida. ¡Sí, la vida continúa después de la muerte! ¡Más hermosa que todo lo que podamos imaginar! Cuando se llega a saber esto, nada puede igualarlo. ¡Sencillamente, lo sabes!'*[1]

Los estudios que se han llevado a cabo sobre este tema revelan también que aquellas personas que han pasado **por una** experiencia de casi muerte tienden luego a mostrarse más abiertas e inclinadas a aceptar la reencarnación.

Por otra parte, el asombroso talento para la música o **las** matemáticas que presentan algunos niños prodigio, ¿no **podría** atribuirse a su desarrollo en vidas anteriores? Pensemos en Mozart, que componía minués a los cinco años de edad y **publicaba** sonatas a los ocho.[10]

Si realmente existe vida después de la muerte, se podría preguntar, ¿por qué es tan difícil recordarlo? En el «Mito de Er», Platón propone una explicación para esta ausencia de recuerdos. Er era un soldado al que se dio por muerto en **una** batalla, y parece ser que tuvo una experiencia de casi **muerte.** Mientras estaba «muerto» vio muchas cosas, y le encargaron **que** volviera a la vida para explicar a los demás cómo es el estado posterior a la muerte. Justo antes de regresar, dice Platón, **vio**

cómo aquellos que se preparaban para nacer «se dirigían a la llanura del Olvido, en medio de un calor terrible y sofocante, porque en aquel campo no se veía un solo árbol ni nada de lo que la tierra produce. Llegada la tarde, acamparon junto al río de la Despreocupación, cuya agua no puede recogerse en ningún recipiente. Todos estaban obligados a beber cierta cantidad de esa agua; pero había almas que procedían imprudentemente y, al beber más de la cuenta, perdían por completo la memoria»." A Er no se le permitió que bebiera de esas aguas, y despertó cuando se hallaba en la pira funeraria, capaz de recordar todo lo que había visto y oído.

¿Existe alguna ley universal que nos haga casi imposible recordar dónde y qué hemos vivido antes? ¿O son simplemente el volumen, la extensión y la intensidad de nuestras experiencias los que han borrado toda memoria de vidas pasadas? A veces me pregunto si recordarlas nos haría algún bien. ¿No serviría quizá para confundirnos aún más?

LA CONTINUIDAD DE LA MENTE

Desde el punto de vista del budismo, el principal argumento que «establece» la reencarnación se deriva de una profunda comprensión de la continuidad de la mente. ¿De dónde procede la conciencia? No puede surgir de la nada. Un instante de conciencia no puede producirse sin el instante de conciencia que lo precedió inmediatamente. Su Santidad el Dalai Lama explica así este complejo proceso:

> *La base sobre la que los budistas aceptan el concepto de renacimiento es principalmente la continuidad de la conciencia. Tomemos, por ejemplo, el mundo material: a todos los elementos de nuestro universo presente, hasta los más minúsculos, se les puede seguir la pista, según creemos, hasta un origen, un punto inicial en el que todos los elementos del mundo material están condensados en lo que técnicamente se conoce como «partículas elementales». Estas partículas, a su vez, son el estado resultante de la desintegración de un universo anterior. Así pues, existe un ciclo constante en el que el universo evoluciona y se desintegra, y luego vuelve de nuevo a existir.*
>
> *La mente es muy similar. El hecho de que poseemos*

algo llamado «mente» o «conciencia» es de todo punto evidente, puesto que nuestra experiencia testifica su presencia. Igualmente evidente es, y también por experiencia propia, que lo que llamamos «mente» o «conciencia» es algo que está sujeto a cambio cuando se expone a diversas condiciones y circunstancias. Esto nos muestra su naturaleza momento a momento, su susceptibilidad al cambio.

Otro hecho evidente es que los planos más manifiestos de la «mente» o «conciencia» están íntimamente relacionados con los estados fisiológicos del cuerpo y, en realidad, dependen de ellos. Pero tiene que haber alguna base, energía o fuente que confiere a la mente, cuando interacciona con las partículas materiales, la capacidad de producir seres vivos conscientes.

Igual como sucede en el plano material, también la conciencia tiene que tener su continuo en el pasado. Así, si seguimos la pista hacia atrás a nuestra mente o conciencia presente, comprobaremos que estamos buscando el origen de la continuidad de la mente, la cual, de modo similar al origen del universo material, tiene una dimensión infinita; carece de principio, como veremos.

Por consiguiente, tiene que haber renacimientos sucesivos que permitan la existencia de ese continuo de la mente.

El budismo cree en la causalidad universal, en que todo está sujeto a cambio, a causas y condiciones. Así pues, no hay lugar para un creador divino ni para seres creados por sí mismos; antes bien, todo surge a consecuencia de causas y condiciones. Por lo tanto, también la mente, o la conciencia, llega a existir a consecuencia de sus instantes anteriores.

Al hablar de causas y condiciones, hay dos categorías principales: causas substanciales, es decir aquello de lo cual se produce algo, y factores cooperativos, que contribuyen a esa causalidad En el caso de la mente y el cuerpo, si bien se influyen mutuamente, ninguno de los dos puede convertirse en substancia del otro. [...] M *la mente ni la materia, aunque mutuamente dependientes, pueden servir de causa sustancial la una de la otra.*

Esta es la base sobre la cual el budismo acepta el renacimiento."

La mayoría de la gente interpreta la palabra «reencarnación» en el sentido de que hay alguna «cosa» que se reencarna, que

viaja de vida en vida. Pero el budismo no cree en una entidad independiente e inmutable, como un yo o un alma, que sobreviva a la muerte del cuerpo. Lo que proporciona la continuidad entre vidas sucesivas, creemos, no es una entidad, sino el más sutil de los planos de la conciencia. El Dalai Lama explica:

> *Según la explicación budista, el principio creativo fundamental es la conciencia. Hay distintos planos de conciencia. La que llamamos conciencia sutil más interior está siempre presente. La continuidad de la conciencia es casi como algo permanente, como las partículas elementales. En el campo de la materia son las partículas elementales; en el campo de la conciencia, es la Luz Clara.* [...] *La Luz Clara, con su energía especial, establece la conexión con la conciencia."*

La manera exacta en que se produce el renacimiento queda bien ilustrada con el siguiente ejemplo:

> *Las existencias sucesivas de una serie de renacimientos no son como las perlas de un collar, que se mantienen unidas gracias a un cordón, el «alma», que pasa a través de todas ellas; más bien son como dados puestos el uno encima del otro formando una pila. Cada uno de los dados está separado, pero sostiene al de arriba, con el que está conectado funcionalmente. Entre los dados no hay identidad, sino condicionalidad.*[14]

En las escrituras budistas se encuentra una explicación muy clara de este proceso de condicionalidad. El sabio budista Nagasena se la expuso al rey Milinda en una famosa serie de respuestas a las preguntas que el rey le formulaba.

—Cuando alguien renace —preguntó el rey a Nagasena—, ¿es el mismo que acaba de morir o es distinto?

—No es el mismo ni es distinto... —contestó Nagasena—. Decidme: si un hombre encendiera una lámpara, ¿podría proporcionarle luz toda la noche?»

-Sí.

—Entonces, la llama que arde en la primera vigilia de la noche, ¿es la misma que la que arde en la segunda o en la última?

-No.

—¿Significa eso que hay una lámpara en la primera vigilia de la noche, otra en la segunda y otra en la tercera?

—No, la luz brilla toda la noche debido a esa única lámpara.

—El renacimiento es muy parecido: un fenómeno surge y otro cesa simultáneamente. Así, el primer acto de conciencia en la nueva existencia no es el mismo que el último acto de conciencia en la existencia anterior, y tampoco es distinto.

El rey le pide otro ejemplo que ilustre la naturaleza exacta de esta dependencia y Nagasena la compara con la leche: la cuajada, la mantequilla o el *ghee* que se obtienen de la leche no son nunca lo mismo que la leche, pero dependen completamente de ella para su producción.

Entonces el rey le pregunta:

—Si no hay ningún ser que pase de un cuerpo a otro, ¿no deberíamos quedar libres de todos las actos negativos que hemos cometido en vidas pasadas?

Nagasena propone este ejemplo: un hombre roba unos mangos. Los mangos que ha robado no son exactamente los mismos mangos que la otra persona había plantado y poseía en un principio, conque ¿cómo se le puede considerar merecedor de castigo? El motivo de que lo merezca, dice Nagasena, es que los mangos robados crecieron sólo por causa de los que su dueño plantó en un principio. Del mismo modo, es por causa de nuestras acciones en una vida, puras o impuras, por lo que quedamos conectados con otra vida, y no nos libramos de sus consecuencias.

EL KARMA

En la segunda vigilia de la noche en que alcanzó la Iluminación, Buda obtuvo otra clase de conocimiento que completó su conocimiento de la reencarnación: el del *karma,* la ley natural de causa y efecto.

> *Con el ojo celestial, purificado y más allá del alcance de la visión humana, vi cómo los seres se desvanecen y vuelven de nuevo a ser. Los vi encumbrados y caídos, brillantes e insignificantes, y vi cómo cada uno obtenía según su karma un renacimiento favorable o doloroso.*[15]

La verdad y la fuerza impulsora que hay tras la reencarnación es lo que recibe el nombre de karma. En Occidente, el karma recibe a menudo una interpretación totalmente errónea

que lo identifica con el sino o la predestinación, pero es más acertado concebirlo como la ley infalible de causalidad que rige el universo. La palabra *karma* significa literalmente «acción, acto», y designa tanto el poder latente que hay en las acciones como las consecuencias que se derivan de nuestros actos.

Hay muchas clases de karma: karma internacional, karma nacional, el karma de una ciudad, el de un individuo. Todos están inextricablemente relacionados y sólo pueden ser comprendidos en toda su complejidad por un ser iluminado.

En términos sencillos, ¿qué significa el karma? Significa que todo lo que hacemos, con el cuerpo, el habla o la mente, tiene su resultado correspondiente. Toda acción, aun la más insignificante, está preñada de consecuencias. Dicen los maestros que incluso un poco de veneno puede causar la muerte, y que incluso una semilla minúscula puede convertirse en un árbol enorme. Y Buda dijo: «No descuides las acciones negativas sólo porque son pequeñas; por pequeña que sea una chispa, puede incendiar un pajar grande como una montaña». Y también: «No descuides las buenas acciones pequeñas creyendo que no aportan ningún beneficio; incluso las menores gotas de agua acaban llenando un recipiente enorme». El karma no se deteriora como las cosas externas ni se vuelve jamás inoperante. No puede ser destruido «por el tiempo, el fuego ni el agua». Su poder no desaparece nunca, hasta que madura.

Aunque quizá las consecuencias de nuestras acciones no hayan madurado aún, lo harán inevitablemente cuando se den las condiciones adecuadas. Por lo general, tendemos a olvidarnos de lo que hacemos, y las consecuencias no nos dan alcance hasta mucho después, cuando ya no somos capaces de relacionarlas con sus causas. Imagínese un águila, dice Jikmé Lingpa, que va volando a gran altura. No proyecta ninguna sombra. Nada delata su presencia. De pronto, ve a su presa, se lanza en picado y desciende hasta el suelo. Y, cuando desciende, aparece su amenazadora sombra.

Los resultados de nuestras acciones suelen presentarse tarde, incluso en vidas futuras; no podemos atribuirles una causa, porque cualquier acontecimiento puede ser una combinación complejísima de muchos karmas que han madurado juntos. Así, tendemos a suponer que las cosas nos ocurren «por casualidad», y cuando todo va bien lo achacamos a la «buena suerte».

Sin embargo, ¿qué otra cosa, si no el karma, permite explicar de un modo satisfactorio las pronunciadas y extraordinarias

diferencias que hay entre nosotros? Aunque hayamos nacido en el mismo país o en la misma familia, o en circunstancias semejantes, todos tenemos un carácter distinto, nos suceden cosas completamente distintas, tenemos distintos talentos, inclinaciones y destinos.

Dijo Buda: «Lo que eres es lo que has sido, lo que serás es lo que haces ahora». Padmasambhava aún fue más lejos: «Si quieres conocer tu vida pasada, contempla tu estado presente; si quieres conocer tu vida futura, contempla tus acciones presentes».

EL BUEN CORAZÓN

La clase de nacimiento que tendremos en la próxima vida viene determinado, pues, por la naturaleza de nuestras acciones en ésta. Y es importante no olvidar nunca que el efecto de nuestras acciones depende por completo de la intención o motivación a que responden, y no de su envergadura.

En la época de Buda vivió una anciana mendiga llamada «Confiar en la Alegría». Esta mujer observaba cómo los reyes, príncipes y demás personas hacían ofrendas a Buda y sus discípulos, y nada le habría gustado más que poder hacer ella lo mismo. Así pues, salió a mendigar, y después de un día entero sólo había conseguido una monedita. Fue al vendedor de aceite para comprarle un poco, pero el hombre le dijo que con tan poco dinero no podía comprar nada. Sin embargo, al saber que quería el aceite para ofrecérselo a Buda, se compadeció de ella y le dio lo que quería. La anciana fue con el aceite al monasterio y allí encendió una lamparilla, que depositó delante de Buda mientras le expresaba este deseo: «No puedo ofrecerte nada más que esta minúscula lámpara. Pero, por la gracia de esta ofrenda, en el futuro sea yo bendecida con la lámpara de la sabiduría. Pueda yo liberar a todos los seres de sus tinieblas. Pueda purificar todos sus obscurecimientos y conducirlos a la Iluminación».

A lo largo de la noche se agotó el aceite de todas las demás lamparillas, pero la de la anciana mendiga aún seguía ardiendo al amanecer cuando llegó Maudgalyayana, discípulo de Buda, para retirarlas. Al ver que aquélla todavía estaba encendida, llena de aceite y con una mecha nueva, pensó: «No hay motivo para que esta lámpara permanezca encendida durante el día», y trató de apagarla de un soplido. Pero la lámpara continuó encendida. Trató de apagarla con los dedos, pero siguió brillando. Trató de

extinguirla con su túnica, pero aun así siguió ardiendo. Buda, que había estado contemplando la escena, le dijo: «¿Quieres apagar esa lámpara, Maudgalyalyana? No podrás. No podrías ni siquiera moverla, y mucho menos apagarla. Si derramaras toda el agua del océano sobre ella, no se apagaría. El agua de todos los ríos y lagos del mundo no bastaría para extinguirla. ¿Por qué no? Porque esta lámpara fue ofrecida con devoción y con pureza de mente y corazón. Y esa motivación la ha hecho enormemente beneficiosa». Cuando Buda terminó de hablar, la mujer se le acercó, y él profetizó que en el futuro llegaría a convertirse en un buda perfecto llamado «Luz de la Lámpara».

Así pues, es nuestra motivación, ya sea buena o mala, la que determina el fruto de nuestros actos. Shantideva dijo:

Todo la dicha que hay en este mundo,
toda proviene de desear que los demás sean felices;
y todo el sufrimiento que hay en este mundo,
todo proviene de desear ser feliz yo."'

Puesto que la ley del karma es inevitable e infalible, cada vez que perjudicamos a otros nos perjudicamos directamente a nosotros mismos, y cada vez que les proporcionamos felicidad, nos proporcionamos a nosotros mismos felicidad futura. Por eso el Dalai Lama dice:

Si intentas dominar tus motivos egoístas, ira y demás, y cultivar más amabilidad y compasión hacia los demás, en último término tú mismo te beneficiará más de lo que te beneficiarías de otro modo. Por eso digo a veces que el egoísta sabio debería practicar de esta manera. Los egoístas necios siempre están pensando en ellos mismos, y el resultado es negativo. Los egoístas sabios piensan en los demás, ayudan a los demás tanto como pueden, y el resultado es que ellos también se benefician."

La creencia en la reencarnación nos demuestra que en el universo existe cierta justicia o bondad últimas. Es esta bondad la que todos intentamos descubrir y liberar. Cuando actuamos de un modo positivo, nos movemos hacia ella; cuando actuamos de un modo negativo, la obscurecemos y la inhibimos. Y cuando no podemos expresarla en nuestra vida y nuestros actos, nos sentimos desdichados y frustrados.

Así pues, si hubiera de extraer usted un mensaje esencial del hecho de la reencarnación, sería éste: cultive ese buen corazón que anhela que los demás seres encuentren una felicidad duradera y actúe para proporcionar esa felicidad. Alimente y practique la amabilidad. El Dalai Lama ha dicho: «No hay necesidad de templos, no hay necesidad de filosofías complicadas. Nuestro propio cerebro, nuestro propio corazón es nuestro templo; mi filosofía es la bondad».

LA CREATIVIDAD

El karma, pues, no es fatalismo ni predestinación. Karma es *nuestra* capacidad de crear y cambiar. Es creativo, porque podemos determinar cómo y por qué actuamos. *Podemos* cambiar. El futuro está en nuestras manos, y en manos de nuestro corazón. Buda dijo:

El karma lo crea todo, como un artista,
el karma compone, como un bailarín.[11]

Dado que todo es impermanente, fluido e interdependiente, nuestra forma de obrar y pensar modifica inevitablemente el futuro. No hay ninguna situación, por desesperada o terrible que parezca, como una enfermedad mortal, por ejemplo, que no se pueda utilizar para evolucionar. Y no hay ningún crimen ni crueldad que el arrepentimiento sincero y la auténtica práctica espiritual no puedan purificar.

Milarepa está considerado como el mayor yogui, poeta y santo de Tíbet. Recuerdo con qué emoción leía en mi niñez la historia de su vida y examinaba atentamente las pequeñas ilustraciones de mi ejemplar escrito a mano. En su juventud, Milarepa estudió para llegar a ser un hechicero y, movido por la sed de venganza, mató y arruinó a innumerables personas con su magia negra. Sin embargo, gracias a su arrepentimiento y a todas las pruebas y penalidades a que le sometió su gran maestro Marpa, consiguió redimir todos sus actos negativos. Y luego siguió practicando hasta alcanzar la Iluminación y convertirse en una figura que ha sido fuente de inspiración para millones de personas a lo largo de los siglos.

En Tíbet decimos que «la acción negativa tiene una buena cualidad: puede redimirse». De modo que siempre hay esperan-

za. Aun los asesinos y los criminales más empedernidos pueden cambiar y vencer el condicionamiento que los condujo a sus crímenes. Si la utilizamos hábilmente y con sabiduría, nuestra condición actual puede servirnos de inspiración para liberarnos de las cadenas del sufrimiento.

Cualquier cosa que nos esté ocurriendo ahora es reflejo de nuestro karma pasado. Si sabemos eso, si lo sabemos realmente, cuando nos acosan el sufrimiento y las dificultades no los consideramos un fracaso o un desastre especial, ni concebimos en modo alguno el sufrimiento como un castigo. Tampoco nos acusamos ni nos dejamos llevar por el odio hacia nosotros mismos. Vemos el dolor que estamos experimentando como el cumplimiento de los efectos, los frutos, de un karma pasado. Los tibetanos dicen que el sufrimiento es «una escoba que barre todo nuestro karma negativo». Incluso podemos sentirnos agradecidos porque un karma está llegando a su fin. Sabemos que la «buena suerte», un fruto del buen karma, puede acabarse pronto si no la utilizamos bien, y que la «desgracia», resultado del karma negativo, en realidad puede estar ofreciéndonos una magnífica oportunidad de evolucionar.

Para los tibetanos, el karma posee un significado absolutamente vivido y práctico en su vida cotidiana. Viven según el principio del karma, en el conocimiento de su verdad, y esta es la base de la ética budista. Comprenden que se trata de un proceso natural y justo. Por tanto, el karma les inspira un sentido de responsabilidad personal en todo lo que hacen. Cuando yo era pequeño, mi familia tenía un criado maravilloso llamado A-pé Dorje, que me quería muchísimo. En realidad era un santo, y no le hizo daño a nadie en toda su vida. Cada vez que yo hacía o decía algo dañino, inmediatamente me advertía con suavidad, «Vamos, eso no está bien», y de este modo me instiló el profundo sentido de la omnipresencia del karma, y el hábito casi automático de transformar mis reacciones si surgía algún pensamiento nocivo.

¿Es realmente tan difícil ver el karma en funcionamiento? ¿Acaso no nos basta contemplar nuestra propia vida para ver claramente las consecuencias de algunos de nuestros actos? Cuando perjudicamos o herimos a alguien, ¿no se volvió nuestra acción contra nosotros? ¿No nos quedó un recuerdo amargo y negro, y las sombras del autodesprecio? Ese recuerdo y esas sombras son karma. Nuestros hábitos y temores también se deben al karma y son consecuencia de actos, palabras o pensa-

mientos del pasado. Si examinamos nuestras acciones y les prestamos verdadera atención, veremos que hay una pauta que se repite en nuestros actos. *Cada vez que actuamos de un modo negativo, la consecuencia es dolor y sufrimiento; cada vez que actuamos de un modo positivo, tarde o temprano el resultado es felicidad*

LA RESPONSABILIDAD

Me ha impresionado mucho descubrir la asombrosa precisión con que los informes sobre las experiencias de casi muerte confirman la verdad del karma. Uno de los elementos característicos de la experiencia de casi muerte, un elemento que ha dado mucho que pensar, es el «repaso panorámico de la vida». Al parecer, las personas que pasan por esta experiencia no sólo repasan con toda nitidez los acontecimientos de su vida pasada, sino que también pueden contemplar las más profundas implicaciones de todos sus actos. Experimentan, de hecho, la gama completa de efectos que sus actos produjeron sobre los demás y todos los sentimientos, por turbadores o desagradables que fueran, que suscitaron en ellos:[1"]

> *Toda mi vida fue sometida a examen. Muchas de las cosas que experimenté me hicieron sentir avergonzado, porque me parecía tener un conocimiento distinto.* [...] *No sólo lo que yo había hecho, sino cómo había afectado a otras personas.* [...] *Descubrí que ni siquiera los pensamientos se pierden.*[ñ]

> *Mi vida pasó ante mí.* [...] *Lo que ocurrió fue que volví a sentir todas las emociones que había sentido en mi vida. Y mis ojos me mostraban la base de cómo esa emoción afectó a mi vida. Lo que mi vida había hecho hasta ese momento para afectar las vidas de otras personas.* [...][21]

> *Yo era aquella misma gente a la que había hecho daño, y era aquella misma gente a la que había ayudado a sentirse bien.*[12]

> *Fue revivir totalmente todos los pensamientos que había tenido, todas las palabras que había pronunciado y todos los actos que había hecho en mi vida; más el efecto de cada*

pensamiento, palabra y acto sobre todas y cada una de las personas que alguna vez se habían acercado a mi entorno o mi esfera de influencia, tanto si las conocía como si no...; más el efecto de cada pensamiento, palabra y acto sobre el clima, las plantas, los animales, la tierra, los árboles, el agua y el aire.[a]

Creo que estos testimonios deben tomarse muy en serio, pues nos ayudarán a todos a comprender plenamente las implicaciones de nuestros, actos, palabras y pensamientos, y nos inducirán a ser cada vez más responsables. He observado que mucha gente se siente amenazada por la realidad del karma, porque empiezan a darse cuenta de que no pueden escapar a esta ley natural. Hay quienes manifiestan un desprecio absoluto por el karma, pero en su interior albergan profundas dudas sobre su propia negación. Puede que durante el día muestren un osado desdén hacia toda moralidad, una confianza artificial y despreocupada, pero a solas por la noche su mente está con frecuencia sombría y angustiada.

Tanto Oriente como Occidente tienen su propia manera de eludir las responsabilidades que se derivan de la comprensión del karma. En Oriente la gente utiliza el karma como excusa para no prestar ayuda a nadie, alegando que, sufran lo que sufran, se trata de «su karma». En el Occidente «librepensador» hacemos lo contrario. Los occidentales que creen en el karma a veces son exageradamente «sensibles» y «cuidadosos» y dicen que ayudar efectivamente a alguien equivale a entrometerse en algo que esa persona «debe resolver por sí misma». ¡Qué manera de evadirse y de traicionar nuestra humanidad! ¿Acaso no podría decirse con el mismo fundamento que es nuestro karma encontrar el modo de ayudar? Conozco a unas cuantas personas ricas. La riqueza podría ser su destrucción, si fomenta en ellas la indolencia y el egoísmo; por otra parte, podrían aprovechar la oportunidad que les ofrece el dinero para ayudar realmente a otros, y, de ese modo, ayudarse a ellas mismas.

Nunca debemos olvidar que es por medio de nuestros actos, palabras y pensamientos como tenemos una elección. Y si queremos podemos poner fin al sufrimiento y a las causas del sufrimiento, y contribuir a que despierte en nosotros nuestro verdadero potencial, nuestra naturaleza de buda. Hasta que esta naturaleza de buda no esté completamente despierta y nos veamos liberados de nuestra ignorancia y nos fusionemos con la

mente iluminada inmortal, la sucesión de nacimientos y muertes no tendrá fin. Así pues, nos dicen las enseñanzas, si no asumimos la responsabilidad más amplia posible respecto a nosotros mismos en esta vida, nuestro sufrimiento se prolongará no sólo durante unas cuantas, sino durante miles de vidas.

Es este grave conocimiento lo que hace pensar a los budistas que las vidas futuras son más importantes incluso que ésta, puesto que son muchas más las que nos aguardan en el futuro. Esta visión a largo plazo rige su forma de vivir. Saben que si sacrificamos toda la eternidad por esta vida es como si nos gastáramos los ahorros de toda la vida en tomar una copa, prescindiendo neciamente de las consecuencias.

Pero si observamos la ley del karma y despertamos en nosotros el buen corazón del amor y la compasión, si purificamos nuestro continuo mental y despertamos gradualmente la sabiduría de la naturaleza de nuestra mente, podemos llegar a convertirnos en un ser verdaderamente humano y, en último término, iluminado.

Albert Einstein dijo:

> *Un ser humano es parte de un todo al que llamamos "universo», una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Este ser humano se ve a sí mismo, sus pensamientos y sensaciones, como algo separado del resto, en una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es para nosotros como una cárcel que nos limita a nuestros deseos personales y a sentir afecto por unas pocas personas que nos son más próximas. Nuestra tarea ha de consistir en liberarnos de esta cárcel ampliando nuestros círculos de compasión de modo que abarquen a todos los seres vivos y a toda la naturaleza en su esplendor.*[2]*

LAS REENCARNACIONES EN TÍBET

Aquellas personas que dominan la ley del karma y alcanzan la realización pueden elegir seguir regresando vida tras vida para ayudar a otros. En Tíbet, la tradición de reconocer a tales reencarnaciones, o *tulkus,* comenzó en el siglo XIII y se ha mantenido hasta la actualidad. Puede darse el caso de que un maestro realizado (sea hombre o mujer) deje antes de morir indicaciones precisas de dónde va a renacer. También puede

suceder que uno de sus discípulos o amigos espirituales más cercanos tenga una visión o un sueño que anuncie su inminente reencarnación. A veces sus antiguos discípulos recurren a un maestro conocido y respetado por su capacidad de reconocer tulkus, y este maestro puede tener un sueño o una visión que le permite dirigir la búsqueda del tulku. Cuando se encuentra un niño, es este maestro quien lo autentifica.

El verdadero sentido de esta tradición es que asegura que no se pierda la memoria de sabiduría de los maestros realizados. El rasgo más importante en la vida de una encarnación es que, en el curso de su preparación, se despierta su naturaleza original, la memoria de sabiduría que la encarnación ha heredado, y éste es el verdadero signo de su autenticidad. Su Santidad el Dalai Lama, por ejemplo, admite que fue capaz de comprender a temprana edad y sin grandes dificultades aspectos de la filosofía y la enseñanza budista que resultan difíciles de captar y cuyo estudio suele exigir muchos años.

Los tulkus reciben una educación muy cuidada. Antes incluso de que empiece su preparación, se dan instrucciones a los padres para que los cuiden de un modo especial. Su preparación es mucho más estricta e intensiva que la de los monjes corrientes, puesto que se espera mucho más de ellos.

A veces recuerdan sus vidas pasadas o demuestran capacidades notables. Dice el Dalai Lama: «Es frecuente que los niños pequeños que son reencarnación de algún maestro recuerden personas y objetos de sus vidas anteriores. Algunos son capaces de recitar las escrituras aunque todavía no se las hayan enseñado».[1] Algunas encarnaciones necesitan estudiar o practicar menos que otras. Tal fue el caso de mi maestro Jamyang Khyentse.

Cuando mi maestro era pequeño, tuvo un tutor muy exigente, con el cual vivía en su ermita en la montaña. Un día, su tutor salió hacia una aldea cercana para celebrar un ritual para alguien que acababa de morir. Justo antes de irse, le entregó a mi maestro un libro titulado *El cantar de los nombres de Manjushri,* un texto de unas cincuenta páginas sumamente difícil, cuyo aprendizaje normalmente ocuparía varios meses. Sus palabras de despedida fueron: «¡Apréndetelo de memoria para esta noche!».

El niño Khyentse era como cualquier otro niño, y en cuanto marchó su tutor se puso a jugar. Y siguió jugando hasta que los vecinos empezaron a ponerse nerviosos. «Vale más que te pongas a estudiar —le advertían—, si no quieres llevarte una

paliza.» Conocían a su tutor y sabían que era un hombre muy estricto e iracundo. Pero el chico no les hizo caso y siguió jugando. Finalmente, poco antes del crepúsculo, cuando sabía que iba a volver su tutor, leyó el texto de cabo a rabo una sola vez. Cuando llegó el tutor y lo puso a prueba, pudo recitar el texto completo de memoria, palabra por palabra.

Por lo general, ningún tutor que estuviera en su sano juicio encomendaría semejante tarea a un chiquillo, pero éste sabía en lo profundo de su corazón que Khyentse era la encarnación de Manjushri, el Buda de la Sabiduría, y darle esa tarea fue algo así como «engatusarlo» para que lo demostrara. Y el mismo niño, al aceptar una tarea tan difícil sin protestar, reconocía implícitamente quién era él. Más tarde, Khyentse escribió en su autobiografía que, aunque su tutor no lo admitió en modo alguno, incluso él quedó impresionado.

¿Qué es lo que pervive en un tulku? ¿Es exactamente la misma persona que aquélla a la que reencarna? Sí y no. Su motivación y su dedicación para ayudar a todos los seres es la misma, pero de hecho no es la misma persona. Lo que pasa de vida en vida es una bendición, lo que un cristiano llamaría «gracia». Esta transmisión de una bendición y una gracia está precisamente afinada y se adecúa a cada época sucesiva, de modo que la encarnación aparece en la forma potencialmente más apropiada para el karma de la población de su tiempo a fin de poder ayudarla del modo más completo posible.

Tal vez el ejemplo más impresionante de la riqueza, eficacia y sutileza de este sistema sea Su Santidad el Dalai Lama, reverenciado por los budistas como encarnación de Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión Infinita.

Educado en Tíbet como dios-rey, el Dalai Lama recibió el aprendizaje tradicional y las principales enseñanzas de todos los linajes, y llegó a ser uno de los mayores maestros vivientes de la tradición tibetana. Sin embargo, el mundo entero lo conoce como un ser franco y sencillo y con una actitud eminentemente práctica. El Dalai Lama siente un vivo interés por todos los aspectos de la política, la psicología, la neurobiología y la física contemporánea, y sus opiniones y su mensaje de responsabilidad universal son compartidos no sólo por los budistas sino también por personas de todas las creencias y de todos los países. Su dedicación a la no violencia durante los cuarenta años de penosa lucha del pueblo tibetano por su independencia de los chinos le valió la concesión del premio Nobel de la Paz en 1989; en una

época especialmente violenta, su ejemplo ha inspirado a mucha gente en sus aspiraciones a la libertad en países de todo el mundo. En sus infatigables intentos de despertar a los seres humanos frente a los peligros de una filosofía materialista y egoísta, el Dalai Lama ha llegado a ser uno de los principales portavoces de la conservación del medio ambiente. Es respetado por intelectuales y dirigentes de todas las nacionalidades, y sin embargo he tenido ocasión de conocer a centenares de personas completamente corrientes, de todas las condiciones y países, cuya vida ha experimentado un cambio gracias a la belleza, el humor y la alegría de su sagrada presencia. El Dalai Lama es, creo, nada menos que el rostro del Buda de la Compasión vuelto hacia una humanidad en peligro, encarnación de Avalokiteshvara no sólo para Tíbet y no sólo para los budistas, sino para el mundo entero, necesitado hoy más que nunca de compasión curativa y de su ejemplo de dedicación total a la paz.

Los occidentales pueden sorprenderse al saber cuantísimas encarnaciones ha habido en Tíbet, la mayoría de las cuales han sido grandes maestros, estudiosos, escritores, místicos y santos que hicieron una contribución destacada tanto a la enseñanza del budismo como a la sociedad y desempeñaron un papel crucial en la historia de Tíbet. Creo que este proceso de reencarnación no es exclusivo de Tíbet, sino que puede producirse en todos los países y en todas las épocas. A lo largo de la historia ha habido figuras de genio artístico, fuerza espiritual y visión humanitaria que han ayudado a la raza humana a salir adelante: pienso, por ejemplo, en Gandhi, Einstein, Abraham Lincoln, la Madre Teresa, Shakespeare, San Francisco, Beethoven o Miguel Ángel. Cuando los tibetanos oyen hablar de esta clase de personas, dicen inmediatamente que son bodisatvas. Y cuando yo oigo hablar de ellos, de su obra y su visión, me conmueve la majestad del vasto proceso evolutivo de los budas y maestros que emanan para liberar a los seres y mejorar el mundo.

CAPÍTULO SIETE

Los bardos y las otras realidades

Bardo es una palabra tibetana que designa sencillamente una «transición» o un intervalo entre la conclusión de una situación y el comienzo de la siguiente. *Bar* significa «entre», y *do* quiere decir «suspendido» o «arrojado». La palabra bardo es ampliamente conocida gracias a la difusión del *Tibetan Book of the Dead* [Libro tibetano de los muertos], que desde su primera traducción al inglés, en 1927, suscitó en Occidente un enorme interés entre psicólogos, escritores y filósofos, y del cual se han vendido millones de ejemplares.

El título de esta obra fue acuñado por su traductor, el académico norteamericano W. Y. Evans-Wentz, a imitación del célebre (e igualmente mal titulado) *Egyptian Book of the Dead* [Libro egipcio de los muertos].[*] Su verdadero título es *Bardo Tódrol Chenmo*, que significa «la Gran Liberación mediante la audición durante el bardo». Las enseñanzas del bardo son antiquísimas y se encuentran en los llamados Tantras Dzogchen/ Estas enseñanzas poseen un linaje que se remonta en el pasado más allá de los maestros humanos, hasta el Buda Primordial (llamado Samantabhadra en sánscrito y Kuntuzangpo en tibetano), que representa la pureza absoluta, desnuda y primordial de la naturaleza de nuestra mente. Pero el *Bardo Tódrol Chenmo* en sí forma parte de un amplio ciclo de enseñanzas transmitidas por el maestro Padmasambhava y reveladas en el siglo XIV por el visionario tibetano Karma Lingpa.

La gran liberación mediante la audición durante el bardo, es decir, el *Libro tibetano de los muertos*, es un libro de conocimiento sin par. Se trata de una especie de guía de viaje relativa

[*] Véase en la nota 1 a este capítulo (p. 474) las diferentes ediciones en castellano de esta obra. *(N. del F,)*

a los estados que siguen a la muerte y destinada a ser leída por un maestro o amigo espiritual a una persona que está muriendo y cuando ya ha muerto. En Tíbet se dice que existen «cinco métodos para alcanzar la liberación sin meditación»: *ver* a un gran maestro u objeto sagrado; *llevar* dibujos especialmente benditos de mándalas con mantras sagrados; *saborear* néctares sagrados, consagrados por los maestros mediante una intensa práctica especial; *recordar* la transferencia de la conciencia, la *phowa,* en el momento de la muerte, y *oír* ciertas enseñanzas profundas, como la *Gran liberación mediante la audición durante el bardo.*

El *Libro tibetano de los muertos* está destinado a practicantes o a personas familiarizadas con sus enseñanzas. Para un lector moderno es muy difícil de penetrar, y suscita una gran cantidad de preguntas a las que no se puede responder sin cierto conocimiento de la tradición de la que procede. Hay que tener en cuenta que este libro no puede utilizarse ni entenderse por completo si no se conocen las instrucciones no escritas que se transmiten oralmente de maestro a discípulo y que son la clave de su práctica.

Así pues, en el presente libro expongo las enseñanzas, que Occidente ha empezado a conocer por medio del *Libro tibetano de los muertos,* en un contexto muchísimo más amplio y más general.

LOS BARDOS

A causa de la popularidad del *Libro tibetano de los muertos,* la gente suele asociar la palabra bardo con la muerte. Es cierto que los tibetanos utilizan «bardo» en el lenguaje coloquial para designar el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento, pero su significado es mucho más amplío y profundo. Es en las enseñanzas sobre el bardo donde podemos apreciar, mejor quizá que en ninguna otra parte, hasta qué punto es exhaustivo y profundo el conocimiento de los budas sobre la vida y la muerte, y cuan inseparable es lo que llamamos «vida» de lo que llamamos «muerte» cuando ambas se ven y se comprenden claramente desde la perspectiva de la Iluminación.

Podemos dividir toda nuestra existencia en cuatro realidades: la vida, la agonía y la muerte, el estado posterior a la muerte y el renacimiento. Son los Cuatro Bardos:

- El bardo «natural» de esta vida
- El bardo «doloroso» del morir
- El bardo «luminoso» de dharmata
- El bardo «kármico» del devenir.

1. El bardo natural de esta vida abarca todo el periodo que transcurre desde el nacimiento a la muerte. En el estado actual de nuestros conocimientos, esto puede parecer más que un simple bardo, más que una transición. Pero si pensamos en ello, veremos claramente que, en comparación con la enorme longitud y duración de nuestra historia kármica, el tiempo que pasamos en esta vida es relativamente breve en realidad. Las enseñanzas nos dicen con insistencia que el bardo de esta vida es el único momento, y por tanto, el mejor, en que podemos prepararnos para la muerte, familiarizándonos con la enseñanza y estabilizando nuestra práctica.

2. El bardo doloroso del morir dura desde que empieza el proceso de morir hasta que termina lo que se conoce como la «respiración interior», la cual culmina a su vez en el amanecer de la naturaleza de la mente, lo que llamamos la «Luminosidad Base», en el instante de la muerte.

3. El bardo luminoso de dharmata abarca la experiencia posmuerte del resplandor de la naturaleza de la mente, o «Luz Clara», que se manifiesta como sonido, color y luz.

4. El bardo kármico del devenir es lo que generalmente recibe el nombre de Bardo o estado intermedio, que se prolonga hasta el momento en que asumimos un nuevo nacimiento.

Lo que define y distingue a cada uno de estos bardos es que todos ellos son intervalos o periodos en los que la posibilidad de despertar está especialmente presente. Las oportunidades de liberación se presentan de manera continua e ininterrumpida a lo largo de la vida y la muerte, y las enseñanzas sobre los bardos son la clave o la herramienta que nos permite descubrirlas y reconocerlas, y aprovecharlas en la mayor medida posible.

INCERTIDUMBRE Y OPORTUNIDAD

Una de las características esenciales de los bardos es que son periodos de profunda incertidumbre. Tomemos esta vida como ejemplo. A medida que el mundo que nos rodea se va volviendo

más turbulento, nuestra vida se hace más fragmentada. Sin comunicación y desconectados de nosotros mismos, nos sentimos inquietos, angustiados y muchas veces paranoicos. Una crisis minúscula puede desinflar el globo de estrategias tras el cual nos ocultamos. Un solo instante de pánico nos demuestra lo precario e inestable que es todo. Vivir en el mundo moderno es vivir en lo que claramente constituye un reino del bardo; no hace falta morir para experimentar un bardo.

Esta incertidumbre, que ya lo impregna todo ahora, se vuelve más intensa y más aguda después de la muerte, cuando nuestra claridad o nuestra confusión, según nos dicen los maestros, «se multiplicará por siete».

Cualquiera que contemple la vida con sinceridad podrá ver que vivimos en un estado constante de suspenso y ambigüedad. Nuestra mente alterna de modo permanente entre la confusión y la claridad. Si estuviéramos en la confusión todo el tiempo, eso nos daría al menos una especie de claridad. Pero lo más misterioso de la vida es que a veces, pese a toda nuestra confusión, también podemos ser verdaderamente sabios. Esto nos demuestra qué es el bardo: una continua y desconcertante oscilación entre la claridad y la confusión, la perplejidad y la revelación, la certidumbre y la incertidumbre, la cordura y la locura. En nuestra mente, tal como ahora somos, la sabiduría y la confusión surgen simultáneamente, o, como decimos los budistas, son «coemergentes». Esto significa que nos enfrentamos a un constante estado de elección entre las dos, y que todo depende de cuál elijamos.

Esta incertidumbre permanente puede hacernos parecer todo sombrío y casi desesperado, pero si la contemplamos más a fondo observaremos que por su propia naturaleza crea huecos, espacios en los que continuamente florecen profundas oportunidades de transformación; es decir, siempre y cuando seamos capaces de verlas y aprovecharlas.

Puesto que la vida no es sino una perpetua fluctuación de nacimiento, muerte y transición, las experiencias del bardo nos ocurren constantemente y son parte fundamental de nuestra constitución psicológica. Por lo general, empero, permanecemos ajenos a los bardos y sus huecos, ya que nuestra mente pasa de una situación supuestamente «sólida» a la siguiente, sin prestar atención a las transiciones que siempre se están produciendo. De hecho, como las enseñanzas nos ayudan a comprender, cada instante de nuestra experiencia es un bardo, en el que cada

pensamiento y cada emoción surge de la esencia de la mente y vuelve a morir en ella. Como indican las enseñanzas, es sobre todo en los momentos de intenso cambio y transición cuando tiene ocasión de manifestarse la verdadera naturaleza primordial de nuestra mente, comparable al cielo.

Permítame que le ponga un ejemplo. Imagínese que un día vuelve del trabajo a casa y se encuentra la puerta forzada, colgando de los goznes. Han entrado a robar. Entra en su casa y descubre que se han llevado todo lo que poseía. Por un instante queda paralizado por el sobresalto y, en su desesperación, pasa frenéticamente por el proceso mental de intentar recrear lo que ha desaparecido. Pero la idea se impone: lo ha perdido usted todo. Su mente inquieta y agitada queda atónita y cesa todo pensamiento. Y de pronto se presenta una repentina y profunda serenidad, casi una experiencia de dicha. Ya no ha de luchar, no ha de esforzarse, porque en ninguna de estas opciones hay esperanza. Ahora sólo le queda rendirse; no tiene otra elección.

De modo que en un instante ha perdido algo precioso y a continuación, justo en el instante siguiente, descubre que su mente está reposando en un profundo estado de paz. Cuando se presente esta clase de experiencia, no se precipite a buscar soluciones de inmediato. Permanezca un rato en ese estado de paz. Deje que se convierta en un hueco. Y si descansa verdaderamente en este hueco, contemplando la mente, podrá vislumbrar la naturaleza inmortal de la mente iluminada.

Cuanto más profunda sea nuestra sensibilidad y más aguda nuestra atención a las asombrosas oportunidades de percepción radical que nos ofrecen en la vida estos intervalos y transiciones, más preparados estaremos para cuando se produzcan de un modo incomparablemente más poderoso e incontrolado en el momento de la muerte.

Esto es muy importante, porque las enseñanzas del bardo nos dicen que hay momentos en que la mente está mucho más libre que de costumbre, momentos mucho más poderosos que otros, que conllevan una carga y unas implicaciones kármicas mucho más fuertes. De entre ellos, el momento supremo es el de la muerte. En ese momento, el cuerpo queda atrás y se nos ofrece la mayor oportunidad posible de liberación.

Por consumado que sea nuestro dominio espiritual, estamos limitados por el cuerpo y su karma. Pero con la liberación física de la muerte viene la más maravillosa oportunidad de culminar

todo aquello por lo que nos hemos estado esforzando en nuestra práctica y en nuestra vida. Aun en el caso de un maestro supremo que ha alcanzado la realización más elevada, la última y definitiva liberación, llamada *parinirvana,* amanece únicamente en la muerte. Precisamente por eso, en la tradición tibetana no celebramos las fechas de nacimiento de los maestros; celebramos *su muerte,* su instante de Iluminación definitiva.

Durante mi niñez en Tíbet, y en años posteriores, escuché un gran número de relatos acerca de grandes practicantes, e incluso de yoguis y legos en apariencia corrientes, que murieron de un modo asombroso y espectacular: hasta ese último instante no habían exhibido jamás la profundidad de su realización y el poder de la enseñanza que habían llegado a encarnar.[3]

Los Tantras Dzogchcn, las antiguas enseñanzas de las que proceden las instrucciones relativas al bardo, hacen mención de un ave mítica, el *garuda,* que nace completamente desarrollada. Esta imagen simboliza nuestra naturaleza primordial, que ya es completamente perfecta. El ave garuda tiene todas las plumas de las alas plenamente crecidas ya en el interior del huevo, pero no puede volar hasta que rompe el cascarón. Sólo entonces puede desplegar las alas y remontarse hacia el cielo. De manera semejante, nos dicen los maestros, las cualidades del buda, la «budeidad», se hallan veladas por el cuerpo, y en cuanto el cuerpo es desechado se muestran de un modo esplendoroso.

La causa de que el momento de la muerte esté tan cargado de oportunidad radica en que es entonces cuando se manifiesta espontáneamente, de un modo vasto y espléndido, la naturaleza fundamental de la mente, la Luminosidad Base o Luz Clara. Si en este instante decisivo somos capaces de reconocer la Luminosidad Base, dicen las enseñanzas, alcanzaremos la liberación.

Sin embargo, eso no le será posible a menos que durante su vida haya conocido y se haya familiarizado verdaderamente con la naturaleza de la mente por medio de la práctica espiritual. Por eso, aunque pueda parecer sorprendente, se dice en nuestra tradición que una persona que se libera en el momento de la muerte se considera liberada en *esta* vida y *no* en uno de los estados del bardo que siguen a la muerte, porque ha sido en esta vida cuando se ha producido y se ha establecido el reconocimiento esencial de la Luz Clara. Este es un punto muy importante a tener en cuenta.

* * *

I AS OTRAS REALIDADES

He dicho que los bardos son oportunidades, pero ¿qué tienen exactamente los bardos que nos permite aprovechar las oportunidades que ofrecen? La respuesta es sencilla: todos ellos son estados distintos, y distintas realidades, de la mente.

En la práctica budista nos preparamos mediante la meditación para descubrir con precisión los diversos aspectos interrelacionados de la mente y para entrar hábilmente en distintos planos de conciencia. Existe una clara y exacta relación entre los estados del bardo y los planos de conciencia que experimentamos a lo largo del ciclo de la vida y la muerte. Cuando pasamos de un bardo a otro, ya sea en la vida o en la muerte, se produce un correspondiente cambio de conciencia ccn el que podemos llegar a familiarizarnos mediante la práctica espiritual y, finalmente, llegar a comprender por completo.

Puesto que el proceso que se despliega en los bardos de la muerte está diríamos que incrustado en las profundidades de nuestra mente, también se manifiesta en muchos aspectos durante la vida. Existe, por ejemplo, una nítida correspondencia entre los grados de sutileza de conciencia por los que pasamos al dormir y al soñar y los tres bardos asociados con la muerte:

- Dormirse es semejante al bardo del morir, en el que los elementos y procesos mentales se disuelven, abriéndose a la experiencia de la Luminosidad Base.
- Soñar es comparable al bardo del devenir, el estado intermedio en que se tiene un «cuerpo mental» clarividente y muy móvil que pasa por todo tipo de experiencias. En el estado onírico también tenemos una clase de cuerpo semejante, el cuerpo del sueño, en el que vivimos todas las experiencias de la vida onírica.
- Entre el bardo del morir y el bardo del devenir hay un estado muy especial de luminosidad o Luz Clara llamado, como ya he dicho, el «bardo de dharmata». Se trata de una experiencia que le sucede a todo el mundo, pero son muy pocos los que pueden siquiera percibirla, y mucho menos experimentarla por completo, ya que sólo puede ser reconocida por un practicante experto. Este bardo de dharmata corresponde al periodo intermedio entre el dormirse y el principio de los sueños.

Naturalmente, los bardos de la muerte son unos estados de conciencia mucho más profundos que los estados del dormir y el soñar, y mucho más poderosos, pero sus relativos grados de sutileza se corrresponden y muestran la clase de relaciones y paralelismos que existen entre los distintos planos de conciencia. Los maestros recurren con frecuencia a esta comparación para poner de relieve la dificultad de mantener la atención durante los estados del bardo: ¿cuántos de nosotros percibimos el cambio de conciencia que se produce en el momento de caer dormidos? ¿O el momento del dormir en que aún no han empezado los sueños? ¿Cuántos de nosotros percibimos siquiera que estamos soñando cuando soñamos? Se comprende, pues, lo difícil que será permanecer atentos y conscientes en el tumulto de los bardos de la muerte.

La actitud de su mente en los estados de dormición y de sueños indica cuál será la actitud de su mente en los correspondientes estados del bardo; la forma en que reacciona cada uno ante los sueños, pesadillas y dificultades, por ejemplo, puede revelar la manera en que reaccionará después de la muerte.

Es precisamente ésta la razón de que el yoga del dormir y el soñar desempeñe un papel tan importante en la preparación para la muerte. Lo que intenta hacer el verdadero practicante es mantener ininterrumpidamente y sin falta su percepción de la naturaleza de la mente a lo largo del día y de la noche, utilizando así conscientemente las diversas fases del dormir y el soñar para conocer y familiarizarse con lo que ocurrirá en los bardos durante la muerte y después de ella.

Así pues, encontramos otros dos bardos que a menudo van incluidos *dentro* del bardo natural de esta vida: el bardo del dormir y el soñar, y el bardo de la meditación. La meditación es la práctica diurna, y los yogas del dormir y el soñar son las prácticas nocturnas. En la tradición a la que pertenece el *Libro tibetano de los muertos,* estos dos se suman a los Cuatro Bardos para componer una serie de Seis Bardos.

LA VIDA Y LA MUERTE EN LA PALMA DE LA MANO

Cada uno de los bardos tiene su propio conjunto de instrucciones y prácticas meditativas, dirigidas precisamente a esas realidades y a sus estados de mente particulares. Es así como el entrenamiento y las prácticas espirituales diseñados para cada

bardo pueden permitirnos utilizar del modo más completo posible las oportunidades de liberación que nos ofrecen. El punto esencial que hay que comprender sobre los bardos es el siguiente: siguiendo el entrenamiento de estas prácticas, es *perfectamente posible realizar tales estados mentales mientras aún estamos vivos.* Podemos experimentarlos verdaderamente mientras estamos aquí y ahora.

Este dominio completo de las distintas dimensiones de la mente puede parecerle muy difícil de comprender a un occidental, pero no es imposible alcanzarlo, en modo alguno.

Kunu Lama Tenzin Gyaltsen fue un maestro consumado, originario de la región del Himalaya situada en la India septentrional. Cuando era joven conoció a un lama de Sikkim que le aconsejó que fuera a Tíbet para profundizar en su estudio del budismo. En consecuencia, se dirigió a Kham, en el Tíbet oriental, donde recibió enseñanzas de algunos de los mayores lamas, entre los que se contaba mi propio maestro Jamyang Khyentse. El conocimiento del sánscrito que Kunu Lama poseía le valió un gran respeto y le abrió muchas puertas. Los maestros estaban muy interesados en enseñarle, pues esperaban que llevara sus enseñanzas a India y las transmitiera allí, donde casi habían desaparecido. Durante su estancia en Tíbet, Kunu Lama llegó a alcanzar unos conocimientos y una realización excepcionales.

Más tarde regresó a India, donde vivió como un verdadero asceta. Cuando mi maestro y yo fuimos en peregrinación a India, tras abandonar Tíbet, lo buscamos por todo Benarés, hasta que por fin lo encontramos viviendo en un templo hindú. Nadie sabía quién era, ni siquiera que era budista, y mucho menos que era un maestro. Sabían que era un yogui santo y apacible, y le ofrecían alimentos. Cada vez que pienso en él, me digo: «Así debió de ser San Francisco de Asís».

Cuando se exiliaron los primeros monjes y lamas tibetanos, Kunu Lama fue elegido para enseñarles gramática y sánscrito en una escuela fundada por el Dalai Lama. Muchos lamas eruditos fueron a estudiar con él, y todos lo tenían por un excelente profesor de lengua. Pero un día a uno de ellos se le ocurrió hacerle una pregunta sobre la enseñanza de Buda. Su respuesta fue sumamente profunda, de modo que siguieron preguntándole y descubrieron que, fueran cuales fuesen sus preguntas, él siempre conocía la respuesta. De hecho, podía dar cualquier enseñanza que se le pidiera. Así pues, su reputación empezó a extenderse cada vez más y en muy poco tiempo Kunu Lama empezó a

enseñar a miembros de las diversas escuelas sus propias y características tradiciones.

Poco después, Su Santidad el Dalai Lama lo tomó como guía espiritual y lo reconoció como fuente de inspiración de su enseñanza y su práctica de la compasión. De hecho, Kunu Lama era un ejemplo vivo de compasión. Sin embargo, el ser tan conocido no le hizo cambiar. Seguía llevando la misma ropa sencilla y usada y vivía en una habitación pequeña. Cuando alguien iba a verle y le ofrecía algún presente, se lo regalaba al próximo visitante. Si alguien le llevaba comida, comía; si no, pasaba sin comer.

Un día, un maestro al que conozco bien fue a visitar a Kunu Lama para hacerle unas preguntas sobre los bardos. Este maestro, profesor muy versado en la tradición del *Libro tibetano de los muertos* y experto en las prácticas con él relacionadas, me contó que le formuló las preguntas que le interesaban y a continuación escuchó fascinado las respuestas de Kunu Lama. Nunca había oído nada semejante. Su manera de describir los bardos era tan vivida y precisa como si estuviera explicándole a alguien el camino para ir a Central Park o a los Campos Elíseos, como si verdaderamente estuviera allí.

La descripción de los bardos que daba Kunu Lama se basaba directamente en su propia experiencia. Un practicante de este calibre ha viajado por las distintas dimensiones de la realidad. Los estados bardo se hallan contenidos en nuestra mente y a eso se debe que pueden ser revelados y liberados mediante las prácticas bardo.

Estas enseñanzas proceden de la mente de sabiduría de los budas, que pueden ver la vida y la muerte como si se mirasen la palma de la mano.

Nosotros también somos budas. Así pues, si podemos practicar en el bardo de esta vida y profundizar cada vez más en la naturaleza de nuestra mente, podremos descubrir este conocimiento de los bardos, y la verdad de estas enseñanzas se desplegará en nosotros por sí misma. Por eso el bardo natural de esta vida es de la máxima importancia. Es aquí y ahora donde se lleva a cabo la preparación completa para todos los bardos. «El modo supremo de prepararse es ahora», se ha dicho, «alcanzando la Iluminación en esta vida».

CAPÍTULO OCHO

Esta vida: el bardo natural

Exploremos el primero de los cuatro bardos, el bardo natural de esta vida, con sus numerosas implicaciones; más adelante pasaremos a explorar los tres bardos restantes en el momento y el orden apropiados.

El bardo natural de esta vida abarca toda la duración de nuestra vida entre el nacimiento y la muerte. Sus enseñanzas nos hacen ver claramente por qué este bardo es una preciosa oportunidad, qué significa realmente ser un ser humano y qué es lo más importante, lo único verdaderamente esencial que hemos de hacer con el don de esta vida humana.

Los maestros nos dicen que hay un aspecto de nuestra mente que es su base fundamental, un estado llamado «la base de la mente ordinaria». Longchenpa, destacado maestro tibetano del siglo XIV, lo describe así: «Es no iluminación, un estado neutro que pertenece a la categoría de la mente y los acontecimientos mentales, y se ha convertido en fundamento de todos los karmas y "trazas" de samsara y nirvana».[1] Funciona como un almacén en el que las huellas de acciones pasadas causadas por nuestras emociones negativas se conservan como semillas. Cuando se dan las condiciones adecuadas, estas semillas germinan y se manifiestan como circunstancias y situaciones de nuestra vida.

Imagínese esta base de la mente ordinaria como si fuera un banco en el que el karma queda depositado en forma de huellas y tendencias habituales. Si tenemos el hábito de pensar según una pauta determinada, ya sea positiva o negativa, esta tendencia puede ser desencadenada y provocada con gran facilidad, y se repetirá una y otra vez. Con la repetición constante, nuestros hábitos e inclinaciones se arraigan más y siguen repitiéndose, intensificándose y acumulando poder incluso mientras dormimos.

Así es como llegan a determinar nuestra vida, nuestra muerte y nuestro renacimiento.

A veces nos preguntamos: «¿Cómo seré cuando muera?». La respuesta es que el estado de mente en que estamos *ahora*, la clase de persona que somos *ahora*, es lo que vamos a ser en el momento de la muerte si no cambiamos. Por eso es tan absolutamente importante utilizar *esta* vida para purificar nuestro continuo mental mientras podamos hacerlo, y con ella nuestro carácter y nuestro ser básicos.

VISIÓN KÁRMICA

¿Cómo es que hemos llegado a esta vida como seres humanos? Todos los seres que tienen un karma parecido tienen también una visión común del mundo que los rodea, y este conjunto de percepciones que comparten se denomina «visión kármica». Esta estrecha correspondencia entre nuestro karma y la clase de reino en que nos encontramos permite explicar también cómo surgen las distintas formas: usted y yo, por ejemplo, somos seres humanos debido al karma básico que tenemos en común.

Sin embargo, aun dentro del reino humano, cada uno de nosotros tiene su karma individual. Nacemos en distintos países, ciudades y familias; cada uno tiene distinta crianza, educación, influencias y creencias, y todo ese condicionamiento comprende ese karma. Cada uno de nosotros es una suma compleja de hábitos y actos pasados, de tal manera que no podemos evitar ver las cosas de un modo único y personal. Los seres humanos nos parecemos mucho, pero percibimos las cosas de un modo muy distinto, y cada uno vive en su propio mundo individual, único y separado. Kalu Rimpoché dice:

> *Si cien personas se duermen y sueñan, cada una de ellas experimentará un mundo distinto en su sueño. Quizá podría decirse que todos estos sueños son verdaderos, pero carecería de sentido asegurar que sólo el sueño de una persona es el mundo real y que todos los demás son falsos. Hay verdad para cada perceptor según las pautas kármicas que condicionan sus percepciones.*[2]

* * *

LOS SEIS REINOS

Nuestra existencia humana no es la única especie de visión kármica que existe. En el budismo se identifican seis reinos de existencia, que corresponden respectivamente a los dioses, los semidioses, los humanos, los animales, los espíritus hambrientos *y* los habitantes de los infiernos. Cada uno de ellos resulta de una de las seis principales emociones negativas: orgullo, celos, deseo, ignorancia, codicia e ira.

¿Existen realmente estos reinos fuera de nosotros mismos? De hecho, puede que existan más allá de la capacidad de percepción de nuestra visión kármica. No lo olvidemos nunca: *lo que vemos es lo que nuestra visión kármica nos permite ver, y no más.* Del mismo modo en que nosotros, en el estado actual de nuestra percepción, no purificado ni evolucionado, sólo podemos percibir este universo, acaso un insecto puede ver uno de nuestros dedos como un paisaje completo en sí mismo. Somos tan arrogantes que creemos que sólo «ver es creer»; sin embargo, las grandes enseñanzas budistas hablan de innumerables mundos en distintas dimensiones —incluso es posible que haya muchos mundos muy parecidos o exactamente iguales al nuestro—, y algunos astrofísicos modernos han elaborado teorías sobre la existencia de universos paralelos. ¿Cómo podríamos afirmar categóricamente qué existe o deja de existir más allá de los límites de nuestra limitada visión?

Contemplando el mundo que nos rodea, y nuestra propia mente, podemos comprobar que decididamente existen los seis reinos. Existen en la manera en que inconscientemente permitimos que nuestras emociones negativas proyecten y cristalicen reinos enteros a nuestro alrededor y definan el estilo, la forma, el sabor y el contexto de nuestra vida en esos reinos. Y existen también interiormente, bajo la forma de las distintas semillas y tendencias de las diversas emociones negativas que operan en nuestro sistema psicofísico, siempre dispuestas a germinar y crecer según lo que influya en ellas y el modo en que decidamos vivir.

Examinemos cómo algunos de estos reinos se proyectan y cristalizan en el mundo que nos rodea. La principal característica del reino de los dioses, por ejemplo, es la ausencia de sufrimiento; es un reino de belleza inmutable y éxtasis sensual. Imaginémonos a los dioses: surfistas altos y rubios que pasan ociosamente el tiempo en playas y jardines bañados de sol,

escuchando el tipo de música que prefieren, embriagados por toda clase de estimulantes, absortos en la meditación, el yoga, el ejercicio físico y toda clase de métodos de autoperfeccionamiento, pero sin esforzar nunca el cerebro, sin afrontar ninguna situación complicada o dolorosa, sin ser nunca conscientes de su verdadera naturaleza, tan anestesiados que nunca perciben cuál es realmente su condición.

Si da la impresión de que el reino de los dioses podría estar situado en algunas partes de California y Australia, quizá el de los semidioses se materializa cada día en las intrigas y rivalidades de Wall Street o en los insidiosos pasillos de Washington y Whitehall. ¿Y el reino de los espíritus hambrientos? Existe allí donde la gente, aunque sea inmensamente rica, no se da nunca por satisfecha, está siempre anhelando hacerse con el control de esta o de aquella empresa, dando expresión a su codicia en litigios ante los tribunales. Conecte cualquier canal de televisión y entrará de inmediato en el mundo de los semidioses y los espíritus hambrientos.

La calidad de la vida en el reino de los dioses puede parecer superior a la nuestra, pero los maestros nos dicen que la vida humana es infinitamente más valiosa. ¿Por qué? Por el sencillo hecho de que tenemos la percepción y la inteligencia que constituyen la materia prima de la Iluminación, y porque el propio sufrimiento que impregna este reino humano actúa como acicate para la transformación espiritual. El dolor, la pena, la pérdida y la constante frustración responden a un propósito real y muy definido: existen para despertarnos, para inducirnos y casi para obligarnos a romper los lazos que nos atan al ciclo del samsara y liberar así nuestro esplendor aprisionado.

Todas las tradiciones espirituales subrayan el hecho de que esta vida humana es única y posee un potencial que por lo general ni siquiera alcanzamos a imaginar. Si desperdiciamos la oportunidad para transformarnos que nos ofrece esta vida, dicen, puede ser que transcurra muchísimo tiempo antes de que volvamos a tener otra. Imagínese una tortuga ciega que vaga por las profundidades de un océano tan grande como el universo, en cuya superficie flota un aro de madera impulsado a la deriva por el oleaje. Una vez cada cien años, la tortuga saca la cabeza sobre las aguas. Según los budistas, nacer como un ser humano es *más difícil* que para la tortuga asomar casualmente la cabeza por den-

tro del aro de madera. Y aun entre quienes nacen como humanos, se dice, son raros los que tienen la buena fortuna de entrar en contacto con las enseñanzas, y quienes las toman realmente en serio y las encarnan en sus acciones son aún más escasos, tan escasos, de hecho, «como estrellas en plena luz del día».

LAS PUERTAS DE LA PERCEPCIÓN

Como ya he dicho, la forma en que percibimos el mundo depende por completo de nuestra visión kármica. Los maestros citan un ejemplo tradicional: seres de seis clases diferentes se reúnen a orillas de un río. Para el ser humano del grupo, el río está compuesto de agua, sustancia con la que se lava o aplaca la sed; para un animal como un pez, el río es su hogar; el dios lo ve como un néctar que infunde alegría; el semidiós, como un arma; el espíritu hambriento, como pus y sangre putrefacta, y el habitante del reino infernal como lava derretida. El agua es la misma, pero todos la perciben de modos completamente distintos e incluso contradictorios.

Esta profusión de percepciones nos indica que todas las visiones kármicas son ilusorias, puesto que si una sustancia puede percibirse de tantas maneras distintas, ¿cómo podría nada poseer una realidad inherente y verdadera? También nos explica cómo es posible que algunas personas conciban este mundo como un paraíso y otras como un infierno.

Las enseñanzas nos dicen que existen básicamente tres tipos de visión: la «visión kármica e impura» de los seres ordinarios; la «visión de la experiencia», que se abre a los practicantes de la meditación y es un camino o medio de trascendencia, y la «visión pura» de los seres realizados. Un ser realizado, o buda, percibe este mundo como espontáneamente perfecto, un reino completa y deslumbradoramente puro. Puesto que han purificado todas las causas de la visión kármica, estos seres lo ven todo directamente en su sacralidad desnuda y primordial.

Todo lo que vemos a nuestro alrededor lo vemos así porque hemos estado solidificando repetidamente nuestra experiencia de la realidad interior y la exterior de la misma manera, vida tras vida, y esto ha conducido al supuesto erróneo de que lo que vemos es objetivamente real. De hecho, a medida que avanzamos por el camino espiritual, vamos aprendiendo a trabajar directamente con nuestras percepciones fijas. Todos nuestros antiguos

conceptos sobre el mundo de la materia, e incluso sobre nosotros mismos, se purifican y disuelven, y se abre un campo de visión y percepción completamente nuevo al que podríamos llamar «celestial». Dice Blake:

Si las puertas de la percepción se limpiaran
todo aparecería [...] *tal como es, infinito.'*

Nunca olvidaré la ocasión en que Dudjom Rimpoché, en un momento de intimidad, se inclinó hacia mí y comentó con su voz ronca y suave, ligeramente aguda: «Ya sabes, ¿verdad?, que en realidad todas estas cosas que nos rodean se van, sencillamente se van...».

En la mayoría de nosotros, no obstante, el karma y las emociones negativas obscurecen la capacidad de ver nuestra propia naturaleza intrínseca y la naturaleza de la realidad. En consecuencia, nos aferramos a la felicidad y al sufrimiento como si fueran reales, y con nuestras acciones ignorantes y poco hábiles seguimos sembrando las semillas de nuestro próximo nacimiento. Nuestras acciones nos mantienen atados al continuo ciclo de la existencia mundana, a la interminable ronda de nacimiento y muerte. Así, la manera en que vivimos ahora, en este mismo instante, pone todo en peligro: la manera en que vivimos ahora puede costamos todo nuestro futuro.

Este es el auténtico y urgente motivo por el que debemos prepararnos desde ahora para afrontar la muerte sabiamente, para transformar nuestro futuro kármico y para evitar la tragedia de caer una y otra vez en la ilusión y repetir así la dolorosa ronda de nacimiento y muerte. Esta vida es el único momento y el único lugar en que podemos prepararnos, y sólo podemos prepararnos realmente mediante la práctica espiritual: tal es el mensaje ineludible del bardo natural de esta vida. Dice Padmasambhava:

Ahora, cuando el bardo de esta vida amanece sobre mí,
abandonaré la pereza, para la cual no hay tiempo en la vida,
entraré sin distracción en el camino del escuchar y el oír,
la reflexión y la contemplación, y la meditación,
convirtiendo las percepciones y la mente en el camino,
*y realizaré las «tres kayas»: la mente iluminada;**
ahora que he alcanzado una vez un cuerpo humano,
no hay tiempo en el camino para que la mente vague.

LA SABIDURÍA DE LA AUSENCIA DE EGO

A veces me pregunto qué sentiría un habitante de una aldea de Tíbet si de pronto lo transportaran a una ciudad moderna con toda su tecnología sofisticada. Seguramente pensaría que había muerto y que se encontraba en el Bardo. Contemplaría boquiabierto y sin dar crédito a sus ojos los aviones que surcan el cielo, o cómo una persona habla por teléfono con otra situada en el otro extremo del mundo. Daría por supuesto que estaba viendo milagros. Y, no obstante, todo eso resulta de lo más normal para quien vive en el mundo moderno y ha recibido una educación occidental que explica paso a paso la base científica de esas cosas.

Del mismo modo, en el budismo tibetano hay una educación espiritual básica, normal y elemental, una preparación espiritual completa para el bardo de esta vida, que proporciona el vocabulario esencial, el ABC de la mente. Las bases de esta preparación son las llamadas «tres herramientas de sabiduría»: la sabiduría de escuchar y oír, la sabiduría de contemplar y reflexionar, y la sabiduría de la meditación. Por medio de ellas llegamos a despertar de nuevo a nuestra verdadera naturaleza, por medio de ellas descubrimos y llegamos a encarnar la dicha y la libertad de lo que en realidad somos, lo que llamamos «la sabiduría de la ausencia de ego».

Imagínese una persona que despierta de pronto en el hospital tras un accidente de circulación y descubre que padece una amnesia total. Exteriormente, todo está intacto: tiene la misma cara y la misma forma, su mente y sus sentidos funcionan igual que antes, pero no tiene la menor idea ni el menor resto de un recuerdo de quién es en realidad. Exactamente de la misma manera que esta persona, somos incapaces de recordar nuestra verdadera identidad, nuestra naturaleza original. Frenéticamente, con auténtico espanto, buscamos a tientas e improvisamos **otra** identidad, a la que nos aferramos con toda la desesperación de alguien que continuamente está cayendo en un abismo. Esta identidad falsa y asumida de un modo ignorante es el «ego».

Así pues, el ego es la carencia de un verdadero conocimiento sobre quiénes somos en realidad, junto con su consecuencia: el inexorable aferramiento a una imagen de nosotros mismos improvisada y hecha de remiendos, un yo inevitablemente camaleónico y charlatán que no cesa de cambiar constantemente para mantener viva la ficción de su existencia. En tibetano el ego se

llama *dak dzin*, que literalmente significa «aferrarse a un yo». El ego, pues, se define como los incesantes movimientos de aferrarse a una noción ilusoria de «yo» y «mío», yo y otro, y a todos los conceptos, ideas, deseos y actividades que sostienen este error. Ese aferramiento es inútil desde el principio y está condenado a la frustración, pues carece de toda base o realidad, y aquello que pretendemos aferrar es por naturaleza inasible. El hecho mismo de que necesitemos aferramos y seguir y seguir aferrados demuestra que en lo profundo de nuestro ser sabemos que el yo carece de existencia inherente. De este conocimiento secreto y perturbador brotan todos nuestros temores e inseguridades fundamentales.

Mientras no desenmascaremos al ego, éste seguirá engatusándonos como un político deshonesto que no cesa de hacer falsas promesas, como un abogado que inventa constantemente justificaciones y mentiras ingeniosas, o como un presentador de televisión que habla sin parar, produciendo una corriente constante de chachara amable y huecamente convincente, que en realidad no quiere decir nada.

Vidas enteras de ignorancia nos han llevado a identificar la totalidad de nuestro ser con el ego. Su mayor triunfo es persuadirnos para que creamos que sus intereses y conveniencias son los nuestros, e incluso para que identifiquemos nuestra supervivencia con la suya. La ironía es feroz, si consideramos que es precisamente el ego y su aferramiento lo que se halla en la raíz de todo nuestro sufrimiento. Sin embargo, el ego es tan convincente, y hace tanto tiempo que nos tiene engañados, que la sola idea de vivir sin él nos aterroriza. Carecer de ego, nos susurra, es perderse la intensa aventura de ser humano, verse reducido a un robot insípido o un vegetal sin cerebro.

El ego se aprovecha con gran maestría de nuestro miedo fundamental a perder el control y a lo desconocido. Así, podemos decirnos: «Verdaderamente, tendría que renunciar al ego, me hace sufrir muchísimo; pero entonces, ¿qué va a ser de mí?».

Y el ego argumenta persuasivamente: «Ya sé que a veces soy un estorbo, y créeme que comprendo que quieras prescindir de mí. Pero, ¿de veras lo quieres? Piénsalo bien: si me voy, ¿qué va a ser de ti? ¿Quién se ocupará de ti? ¿Quién te cuidará y te protegerá como lo he hecho yo todos estos años?».

Aunque fuéramos capaces de advertir las mentiras del ego, nos asusta demasiado abandonarlo. Sin un verdadero conocimiento de la naturaleza de nuestra mente, de nuestra verdadera

identidad, no tenemos otra alternativa. Una y otra vez nos rendimos a sus exigencias con la misma tristeza y repugnancia con que el alcohólico acude a la bebida que sabe que lo está destruyendo, o el drogadicto a la droga que, tras un breve rato de euforia, lo dejará rendido y desesperado.

EL EGO EN EL CAMINO ESPIRITUAL

Si emprendemos el camino espiritual es para terminar con la grotesca tiranía del ego, pero la capacidad que éste posee para encontrar recursos es casi infinita y en cada etapa es capaz de sabotear y abatir nuestro deseo de vernos libres de él. La verdad es sencilla, y las enseñanzas son muy claras, pero, como he podido observar con gran tristeza en numerosas ocasiones, en cuanto empiezan a influir en nosotros y a motivarnos, el ego intenta complicarlas porque sabe que lo amenazan en lo más fundamental.

Al principio, cuando empezamos a sentirnos fascinados por el camino espiritual y todas sus posibilidades, hasta es posible que el ego nos aliente: «Esto es maravilloso. ¡Es justo lo que te conviene! ¡Esta enseñanza es muy sensata!».

Luego, cuando decimos que queremos probar la práctica de la meditación o hacer un retiro, el ego canturrea: «¡Qué gran idea! Yo también iré contigo. Los dos podemos aprender algo». Durante el periodo de luna de miel de nuestro desarrollo espiritual, el ego no cesará de estimularnos: «Es maravilloso. Qué sorprendente, qué enriquecedor...».

Pero en cuanto entramos en el periodo que yo llamo de «fregadero de cocina» del camino espiritual y las enseñanzas empiezan a hacernos profundo efecto, es inevitable que nos veamos cara a cara con la verdad de nosotros mismos. Cuando el ego queda al descubierto, se le pone el dedo en la llaga, comienzan surgir toda clase de problemas. Es como si nos pusieran delante un espejo del que no podemos apartar los ojos. El espejo está absolutamente limpio, pero en él hay un rostro feo e iracundo que nos devuelve la mirada: el nuestro propio. Empezamos a rebelarnos, porque nos disgusta lo que vemos; incluso es posible que nos volvamos contra el espejo y lo rompamos en pedazos, pero sólo conseguiremos que haya cientos de caras feas que siguen mirándonos.

Cuando llega ese momento, nos enfurecemos y protestamos

amargamente; ¿y dónde está nuestro ego? Montando guardia fielmente a nuestro lado, azuzándonos: «Tienes toda la razón, esto es indignante e insoportable. ¡No tienes por qué aguantarlo!». Y mientras lo escuchamos cautivados, el yo sigue conjurando todo tipo de dudas y desvarios emocionales, arrojando leña al fuego: «¿Todavía no te das cuenta de que esta enseñanza no es para ti? ¡Ya te lo había dicho! ¿No ves que este maestro no te conviene? Después de todo, eres una persona occidental moderna, inteligente y culta, y las doctrinas exóticas como el zen, el sufismo, la meditación y el budismo tibetano pertenecen a otras culturas. ¿De qué puede servirte a ti una filosofía que nació en el Himalaya hace más de mil años?».

Mientras el yo contempla regocijado cómo nos vamos enredando cada vez más en su telaraña, aprovechará el dolor, la soledad y las dificultades que sufrimos cuando empezamos a conocernos a nosotros mismos, para culpar a las enseñanzas e incluso al maestro: «A estos gurús no les importa nada lo que pueda pasarte. Sólo quieren explotarte. Utilizan palabras como "compasión" y "devoción" para que caigas en su poder...».

El ego es tan inteligente que puede retorcer las enseñanzas para sus propios fines; después de todo, «el diablo puede citar las escrituras para su provecho». El arma suprema del ego consiste en señalar hipócritamente con el dedo al maestro y sus seguidores y denunciarlos: «¡Por lo que se ve, aquí no hay nadie que viva siguiendo la verdad de las enseñanzas!». De esta manera, el ego se erige en arbitro virtuoso de todo comportamiento, la posición más astuta para minar toda la confianza y erosionar toda la dedicación al cambio espiritual que pueda uno tener.

Sin embargo, por mucho que se esfuerce el ego en sabotear el camino espiritual, si nos mantenemos firmes en él y trabajamos a fondo en la práctica de la meditación, poco a poco , iremos descubriendo lo embaucados que estábamos con las promesas del ego, sus falsas esperanzas y sus falsos temores. Poco a poco comenzamos a comprender que tanto la esperanza como el temor son enemigos de nuestra paz mental: las esperanzas nos engañan y nos dejan vacíos y decepcionados, y los temores nos paralizan en la estrecha celda de nuestra falsa identidad. Asimismo, vamos viendo cuan absoluto ha sido el dominio del ego sobre nuestra mente, y, en el espacio de libertad abierto por la meditación, cuando nos encontramos momentáneamente liberados del aferramiento, vislumbramos la vivificante espaciosidad de nuestra verdadera naturaleza. Advertimos que el ego, a la

manera de un timador chiflado, nos ha estado estafando durante muchos años con proyectos, planes y promesas que nunca han sido reales y sólo nos han llevado a la quiebra interior. Cuando en la ecuanimidad de la meditación nos damos cuenta de ello, sin ningún consuelo ni deseo de ocultar lo que hemos descubierto, todos los planes y proyectos se revelan vanos y empiezan a desmoronarse.

Este no es un proceso puramente destructivo, porque junto a una constatación muy precisa y a veces dolorosa de la naturaleza fraudulenta y casi criminal del ego, del suyo y del de todo el mundo, se desarrollan una sensación de amplitud interior, un conocimiento directo de la «ausencia de ego» y la interdependencia de todas las cosas, y ese humor vivo y generoso que es el rasgo característico de la libertad.

Dado que usted ha aprendido a simplificar su vida por medio de la disciplina, reduciendo así las posibilidades de que el ego le seduzca, y dado que ha practicado la presencia mental de la meditación, que ha hecho disminuir el poder de la agresividad, el aferramiento y la negatividad en todo su ser, la sabiduría de la percepción profunda puede amanecer lentamente en usted. Y bajo su luz reveladora, esa percepción puede mostrarle de un modo nítido y directo los más sutiles procesos de su mente y la naturaleza de la realidad.

EL GUÍA SABIO

Dos personas han vivido en usted durante toda su vida. Una es el ego, gárrulo, exigente, histérico, calculador; la otra es su ser espiritual oculto, cuya queda voz de sabiduría rara vez ha oído o atendido. A medida que vaya escuchando cada vez más las enseñanzas, las contemple y las integre en su propia vida, su voz interior, su sabiduría innata de discernimiento, que en budismo denominamos «percepción selectiva», despertará y se irá fortaleciendo, y empezará usted a distinguir entre su guía y las diversas, clamorosas y cautivadoras voces del ego. Empieza a regresarle el recuerdo de su auténtica naturaleza, con todo su esplendor y confianza.

Comprobará, en realidad, que ha descubierto en usted mismo su propio guía sabio. Puesto que este o esta guía le conoce a fondo, ya que «es» usted, está en condiciones de ayudarle a salvar, con creciente claridad y humor, todas las

dificultades de sus pensamientos y emociones. Su guía puede ser también una presencia continua, alegre, tierna, provocativa a veces, que siempre sabe qué es lo que más le conviene, y le ayuda a encontrar cada vez más salidas a su obsesión por sus confusas emociones y reacciones habituales. Conforme la voz de su percepción selectiva se vaya haciendo más y más fuerte y clara, empezará usted a distinguir entre la verdad de esa voz y los variados engaños del ego, y podrá escucharla con discernimiento y confianza.

Cuanto más a menudo escuche usted a ese guía sabio, más fácil le resultará cambiar sus estados de ánimo negativos, ver más allá de ellos, e incluso reírse de ellos como de los dramas absurdos e ilusiones ridiculas que en realidad son. Poco a poco se irá viendo capaz de liberarse cada vez más deprisa de las emociones oscuras que han gobernado su vida, y esta capacidad es el milagro más grande de todos. Tertón Sogyal, místico tibetano, decía que en el fondo no le impresionaba que alguien pudiera convertir el suelo en techo o el fuego en agua; un auténtico milagro, decía, era que alguien pudiera liberar siquiera una emoción negativa.

Así pues, en lugar de las murmuraciones amargas y fragmentadas que el ego le ha estado sirviendo toda la vida, se encontrará cada vez con mayor frecuencia oyendo mentalmente las claras instrucciones de las enseñanzas, que lo estimulan, advierten, guían y dirigen en cada circunstancia. Cuanto más las escuche, más orientación recibirá. Si atiende a la voz de su guía sabio, la voz de su percepción selectiva, y hace callar al ego, llegará a experimentar esa presencia de sabiduría, alegría y felicidad que es usted en realidad. Empieza en usted una vida nueva, absolutamente distinta a la de cuando se hacía pasar por su ego. Y cuando llegue la muerte, ya habrá usted aprendido en vida a controlar esos pensamientos y emociones que, de otra manera, adquirirían una realidad avasalladora en los estados de la muerte, los bardos.

Cuando su amnesia a propósito de su identidad empiece a curarse, se dará usted cuenta por fin de que dak dzin, al aferrarse al yo, es la causa fundamental de todo su sufrimiento. Comprenderá finalmente cuánto daño les ha hecho a usted mismo y a los demás, y descubrirá que lo más noble y sabio que se puede hacer es querer y apreciar a los demás antes que a uno mismo. Eso redundará en la curación de su corazón, la curación de su mente y la curación de su espíritu.

Es importante tener siempre presente que el principio de la ausencia de ego no quiere decir que hubiera un ego y que luego los budistas lo eliminaran; al contrario, quiere decir que ya de entrada no ha existido jamás ningún ego. Darse cuenta de ello se llama «ausencia de ego».

LAS TRES HERRAMIENTAS DE SABIDURÍA

La manera de descubrir la libertad inherente a la sabiduría de la ausencia de ego, nos dicen los maestros, es mediante el proceso de escucha y audición, contemplación y reflexión, y meditación. Nos aconsejan que empecemos por *escuchar* repetidamente las enseñanzas espirituales. Mientras las escuchemos, no cesarán de recordarnos nuestra oculta naturaleza de sabiduría. Es como si uno fuese aquella persona que le he pedido imaginara, acostada en una cama de hospital víctima de la amnesia, y alguien que la quiere y se interesa por nosotros le va susurrando al oído su verdadero nombre y enseñándole fotos de la familia y de viejos amigos, intentando devolverle el conocimiento de su identidad perdida. Poco a poco, según vayamos escuchando las enseñanzas, ciertos pasajes e intuiciones harán resonar en nosotros un extraño acorde, empezará un goteo de recuerdos de nuestra auténtica naturaleza y lentamente despertará una profunda sensación de algo acogedor y asombrosamente familiar.

Escuchar es un proceso mucho más difícil de lo que suele imaginar la mayoría de la gente; escuchar de verdad, del modo a que se refieren los maestros, es abandonarnos absolutamente, soltar toda la información, todos los conceptos, todas las ideas y todos los prejuicios que nos llenan la cabeza. Cuando verdaderamente se escuchan las enseñanzas, pueden irse eliminando lenta e ininterrumpidamente esos conceptos que son nuestro verdadero obstáculo, lo único que se alza entre nosotros y nuestra auténtica naturaleza.

Al tratar de escuchar realmente, con frecuencia me ha inspirado el maestro zen Suzuki-roshi, quien dijo: «Si tienes la mente vacía, siempre está dispuesta para cualquier cosa; está abierta a todo. En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la del experto, pocas».[1] La mente del principiante es una mente abierta, una mente vacía, una mente dispuesta, y si escuchamos de verdad con mente de principiante es posible que empecemos a oír realmente. Porque si escuchamos con una

mente silenciosa, lo más libre posible del clamor de ideas preconcebidas, se crea una posibilidad de que nos penetre la verdad de las enseñanzas y de que el sentido de la vida y la muerte se haga cada vez más asombrosamente claro. Mi maestro Dilgo Khyentse Rimpoché decía: «Cuanto más y más escuchas, más y más oyes; cuanto más y más oyes, más y más profunda se vuelve tu comprensión».

La profundización de la comprensión viene luego por medio de la *contemplación y* la reflexión, la segunda herramienta de sabiduría. Según contemplamos lo que hemos oído y reflexionamos sobre ello, poco a poco empieza a impregnar nuestro continuo mental y a saturar la experiencia interior de nuestra vida. Los acontecimientos cotidianos empiezan a reflejar y a confirmar de un modo cada vez más sutil y directo las verdades de las enseñanzas, a medida que la contemplación se despliega lentamente y enriquece lo que hemos empezado a comprender intelectualmente, y traslada esa comprensión de la cabeza al corazón.

La tercera herramienta de sabiduría es la *meditación.* Después de escuchar las enseñanzas y reflexionar sobre ellas, ponemos por obra los descubrimientos realizados y los aplicamos directamente a las necesidades de la vida diaria por medio del proceso de la meditación.

DUDAS EN EL CAMINO

Parece ser que hubo un tiempo en el que un maestro excepcional podía dar una enseñanza a un discípulo excepcional y el discípulo alcanzaba la liberación. Dudjom Rimpoché solía relatar la historia de un poderoso bandolero de India que, después de un número incalculable de incursiones con éxito, se dio cuenta del terrible sufrimiento que había causado. Anhelando encontrar la manera de expiar en cierta medida sus actos, fue a visitar a un maestro famoso y le dijo:

—Soy un pecador, estoy atormentado. ¿Cuál es la salida? ¿Qué puedo hacer?

—¿Qué sabes hacer? —le preguntó el maestro después de mirar al bandido de arriba abajo.

—Nada —respondió el bandido.

—¿Nada? ¡Algo habrá que sepas hacer bien!

El bandido permaneció unos instantes en silencio y al fin reconoció:

—Bueno sí, hay una cosa para la que tengo cierto talento: robar.

El maestro se echó a reír.

—¡Bien! Esa es exactamente la habilidad que vas a necesitar ahora. Vete a un sitio tranquilo y róbate todas tus percepciones, roba todos los planetas y las estrellas del cielo y disuélvelos en el vientre del vacío, el espacio de la naturaleza de la mente que todo lo abarca.

Antes de veintiún días el bandido había logrado el conocimiento de la naturaleza de su mente, y con el tiempo llegó a considerárselo uno de los grandes santos de India.

En la antigüedad, pues, había maestros extraordinarios y alumnos tan receptivos y dedicados como ese bandido, que podían alcanzar la liberación practicando con inflexible devoción una sola instrucción. Incluso ahora, si aplicáramos la mente a un poderoso método de sabiduría y trabajáramos directamente con él, existe una posibilidad real de alcanzar la Iluminación.

Nuestra mente, empero, está confusa y acosada por la duda. A veces pienso que la duda es un obstáculo para la evolución humana incluso mayor que el deseo y el aferramiento. Nuestra sociedad fomenta la inteligencia en lugar de la sabiduría y celebra los aspectos más superficiales, hostiles e inútiles de esa inteligencia. Nos hemos vuelto tan falsamente «refinados» y neuróticos que tomamos la propia duda por verdad, y así la duda, que no es otra cosa que un intento desesperado del ego para defenderse de la sabiduría, queda deificada como objetivo y fruto del auténtico conocimiento. Esta forma de duda mezquina es el astroso emperador del samsara, servido por una bandada de «expertos» que nos enseñan, no la duda generosa y abierta que Buda declaró necesaria para poner a prueba y demostrar el valor de las enseñanzas, sino una forma destructiva de duda que no nos deja nada en que creer, nada que esperar y nada por lo cual vivir.

Nuestra educación contemporánea, pues, nos adoctrina en la glorificación de la duda y de hecho ha creado lo que casi se podría llamar una religión o una teología de la duda, en la cual para ser considerado inteligente hay que mostrar que se duda de todo, señalar siempre lo que está mal y pocas veces preguntar qué está bien, denigrar cínicamente todas las filosofías y los ideales espirituales heredados, y en general todo lo que se haga por simple buena voluntad o con un corazón inocente.

Buda nos exhorta a otra clase de duda, que es «como

analizar el oro poniéndolo al fuego, haciéndole cortes y raspándolo para comprobar su pureza». Pero nos falta intuición, valentía y entrenamiento para esa forma de duda que realmente nos conduciría a la verdad si la siguiéramos hasta el final. Se nos ha educado en una estéril adicción a la contradicción que nos ha robado repetidamente toda apertura verdadera a cualquier verdad más amplia y ennoblecedora.

Así pues, yo le pediría que sustituyera esa forma de duda nihilista contemporánea por lo que llamo una «duda noble», la clase de duda que parte integrante del camino hacia la Iluminación. La vasta verdad de las enseñanzas místicas que nos han sido transmitidas no es algo que nuestro mundo en peligro pueda permitirse rechazar a la ligera. En vez de dudar de ellas, ¿por qué no dudamos de nosotros mismos: de nuestra ignorancia, de nuestra suposición de que ya lo entendemos todo, de nuestro aferramiento y evasión, de nuestra pasión por supuestas explicaciones de la realidad que se hallan completamente desprovistas de esa sabiduría que inspira reverencia, impone respeto, lo abarca todo, esa sabiduría que los maestros, los mensajeros de la Realidad, nos han comunicado?

Esta clase de duda noble nos estimula, nos inspira, nos pone a prueba, nos hace más y más auténticos, nos da poder y nos atrae cada vez más hacia el interior del elevado campo de energía de la verdad. Cuando estoy con mis maestros, les formulo una y otra vez aquellas preguntas para las que necesito respuesta. A veces no obtengo una respuesta clara, pero no por eso dudo de ellos ni de la verdad de sus enseñanzas. A veces puedo dudar de mi madurez espiritual o de mi capacidad para oír realmente la verdad de un modo que pueda comprender plenamente, y lo más frecuente es que siga insistiendo y preguntando hasta recibir una respuesta clara. Y cuando llega esa respuesta y resuena en mi mente de un modo puro y potente, y mi corazón responde a ella con un salto de gratitud y reconocimiento, entonces llega a mí una convicción que ni las burlas de todo un mundo de escépticos podrían destruir.

Recuerdo un viaje en automóvil que hice de París a Italia en compañía de una de mis alumnas durante una clara noche invernal iluminada por la luna. Ella era terapeuta y había realizado muchos estudios distintos; me contó que se había dado cuenta de que cuantos más conocimientos se poseen más dudas se presentan y más sutiles son las razones para dudar cuando la verdad empieza a influir profundamente en uno. Me dijo que

había intentado muchas veces huir de las enseñanzas, pero al fin se había dado cuenta de que no existía ningún lugar al que pudiera huir, porque lo que en realidad pretendía era huir de sí misma.

Le dije que la duda no es una enfermedad, sino simplemente un síntoma de la ausencia de lo que en nuestra tradición denominamos «la Visión», que es el conocimiento de la naturaleza de la mente y, por lo tanto, de la naturaleza de la realidad. Cuando esa Visión se halla completamente presente, no existirá la posibilidad del menor residuo de duda, pues entonces estaremos contemplando la realidad con sus propios ojos. Pero mientras no alcancemos la Iluminación, añadí, será inevitable que tengamos dudas, puesto que dudar es una actividad fundamental de la mente no iluminada, y la única manera de hacer frente a las dudas consiste en no reprimirlas ni entregarse a ellas.

Las dudas exigen de nosotros una auténtica habilidad para tratar con ellas, y he comprobado que muy poca gente tiene la menor idea de cómo investigar o utilizar las dudas. ¿No es irónico que en una civilización que tanto ensalza el poder de la desmitificación y la duda apenas haya nadie que tenga el valor de desmitificar las pretensiones de la propia duda, de hacer lo que decía un maestro hindú, volver los perros de la duda contra la misma duda, desenmascarar el cinismo y descubrir de qué miedo, desesperación y condicionamiento procede? Entonces la duda ya no sería un obstáculo, sino una puerta a la realización, y cada vez que se presentara una duda en la mente, el buscador la acogería como un medio para profundizar más en la verdad.

Hay una anécdota que me gusta mucho a propósito de un maestro zen, el cual tenía un discípulo fiel pero muy ingenuo que lo consideraba un buda viviente. Un día, el maestro se sentó casualmente encima de una aguja, gritó «¡Ay!» y se levantó de un salto. El discípulo perdió al instante toda su fe y se marchó de allí diciendo que le había decepcionado mucho descubrir que su maestro no estaba plenamente iluminado. Si lo estuviera, pensaba, no habría gritado ni saltado de aquel modo. El maestro lamentó ver partir a su discípulo, y comentó: «¡Pobre hombre! ¡Ojalá hubiera sabido que en realidad ni yo, ni la aguja ni el "ay" existimos realmente!».

No cometamos el mismo error impulsivo de ese discípulo zen. No nos tomemos las dudas con exagerada seriedad ni las dejemos crecer desproporcionadamente; no las veamos sólo en blanco y negro ni reaccionemos a ellas con fanatismo. Lo que

hemos de aprender es a ir cambiando poco a poco nuestro concepto de la duda apasionada y culturalmente condicionada, por otra más libre, humorística y compasiva. Esto quiere decir que debemos dar tiempo a las dudas, y darnos tiempo a nosotros mismos para encontrar respuestas que no sean meramente intelectuales o «filosóficas», sino vivas, reales, auténticas y operativas. Las dudas no pueden resolverse por sí mismas inmediatamente, pero si tenemos paciencia puede crearse un espacio en nuestro interior en el que las dudas puedan examinarse, desembrollarse, disolverse y curarse de un modo cuidadoso y objetivo. Lo que nos falta, sobre todo en esta cultura, es el correcto ambiente mental, ricamente espacioso y libre de distracción, que sólo puede crearse mediante la práctica sostenida de la meditación y en el que las intuiciones pueden tener ocasión de madurar lentamente.

No tenga demasiada prisa para resolver todas sus dudas y problemas; como dicen los maestros, «apresúrese lentamente». Yo siempre les aconsejo a mis alumnos que no se formen expectativas excesivas, porque el crecimiento espiritual lleva su tiempo. Se precisan años para aprender correctamente el japonés o para llegar a ser médico: ¿de veras podemos creer que obtendremos todas las respuestas, y mucho menos que alcanzaremos la Iluminación, en unas cuantas semanas? El viaje espiritual supone un aprendizaje y una purificación constantes. Cuando se sabe esto, se vuelve uno más humilde. En este sentido, hay un conocido proverbio tibetano: «No confundas la comprensión con el conocimiento profundo, ni confundas el conocimiento profundo con la liberación». Y Milarepa dijo: «No abrigues esperanzas de conocimiento total, pero practica toda tu vida». Uno de los aspectos de mi tradición que he llegado a apreciar más es su carácter práctico y hasta prosaico, y su intensa convicción de que los mayores logros exigen la más profunda paciencia y el más largo tiempo.

CAPÍTULO NUEVE

La senda espiritual

En el libro *Charla de mesa,* del maestro sufí Rumi, se encuentra este fuerte y atinado párrafo:

> *El maestro dijo que en este mundo hay una sola cosa que nunca debe olvidarse. Si fueras a olvidar todo lo demás, pero no esto, no habría motivo de preocupación, mientras que si recordaras, realizaras y atendieras a todo lo demás pero olvidaras esa única cosa, en realidad no habrías hecho nada en absoluto. Es como si un rey te hubiera enviado a un país para cumplir una tarea específica y concreta. Vas a ese país y realizas otras cien tareas, pero si no realizas aquélla para la que te enviaron, es como si no hubieras realizado nada en absoluto. Del mismo modo, el hombre ha venido al mundo para cumplir una tarea específica, y ese es su objetivo. Si no la realiza, no habrá hecho nada.*

Todos los maestros espirituales de la humanidad nos han dicho lo mismo, que el objetivo de la vida en la tierra es lograr la unión con nuestra naturaleza fundamental iluminada. La «tarea» por la que el «rey» nos ha enviado a este país extraño y oscuro es la de conocer de modo profundo y encarnar nuestro verdadero ser. Y sólo hay una manera de hacerlo, que consiste en emprender el viaje espiritual con todo el fervor y la inteligencia, la valentía y la determinación posibles de transformarnos. Como les dice la Muerte a los Nachiketas en el Katha Upanishad:

> *Existe la senda de la sabiduría y la senda de la ignorancia. Las dos están muy separadas y conducen a distintos finales.* [...] *Morando en la ignorancia, creyéndose sabios y eruditos, los necios vagan de un lado a otro sin rumbo, como ciegos*

conducidos por otros ciegos. Lo que yace más allá de la vida no resplandece para quienes son infantiles, descuidados o engañados por la riqueza.

ENCONTRAR EL CAMINO

En otras épocas y en otras civilizaciones, esta senda de transformación espiritual quedaba limitada a un número relativamente reducido de personas; hoy en día, en cambio, una gran proporción de la raza humana debe emprender la senda de la sabiduría si queremos salvar al mundo de los peligros internos y externos que lo amenazan. En estos tiempos de violencia y desintegración, la visión espiritual no es un lujo elitista, sino algo esencial para nuestra supervivencia.

Nunca ha sido más difícil ni más urgente seguir el camino de la sabiduría. Nuestra sociedad está casi enteramente dedicada a la celebración del ego, con sus deplorables fantasías sobre el éxito y el poder, y celebra precisamente esas mismas fuerzas de codicia e ignorancia que están destruyendo el planeta. Nunca ha sido más difícil oír la voz no halagadora de la verdad, y una vez oída, nunca ha sido más difícil seguirla; porque en el mundo que nos rodea no hay nada que aliente nuestra elección, y toda la sociedad en la que vivimos parece negar cualquier idea de sacralidad o de eternidad. Así pues, en nuestro momento de mayor peligro, cuando se halla en duda nuestro futuro mismo, nos encontramos en la mayor confusión como seres humanos, prisioneros de una pesadilla creada por nosotros mismos.

No obstante, en esta situación trágica hay también una significativa fuente de esperanza, y es que las enseñanzas espirituales de las grandes tradiciones místicas aún se hallan a nuestro alcance. Pero, por desgracia, hay muy pocos maestros que las encarnen, y una casi completa ausencia de discernimiento en quienes buscan la verdad. Occidente se ha convertido en un paraíso para los embaucadores espirituales. En el caso de un científico, existe la posibilidad de comprobar quién es auténtico y quién no, porque otros científicos pueden examinar su historial y verificar sus descubrimientos. Sin embargo, en Occidente, sin los criterios y orientaciones de toda una cultura orientada hacia la sabiduría, es casi imposible establecer la autenticidad de quienes se autodenominan «maestros». Por lo visto, cualquiera puede presentarse como maestro y atraer seguidores.

No ocurría así en Tíbet, donde elegir un determinado maestro o camino a seguir resultaba mucho más seguro. La gente que llega por primera vez al budismo tibetano suele preguntarse por qué se concede tanta importancia al linaje, a la cadena de transmisión ininterrumpida de maestro a maestro. El linaje proporciona una salvaguarda esencial, pues mantiene la autenticidad y la pureza de la enseñanza. La gente sabe quién es un maestro por quién ha sido *su* maestro. No se trata de conservar un conocimiento ritual fosilizado, sino de transmitir de corazón a corazón, de mente a mente, una sabiduría viva y esencial y sus métodos hábiles y poderosos.

Reconocer quién es y quién no es un verdadero maestro constituye un asunto sutil y delicado, y en una era como la nuestra, adicta al entretenimiento, a las respuestas fáciles y a las soluciones rápidas, los atributos más sobrios y menos espectaculares de la maestría espiritual muy bien pueden pasar inadvertidos. Nuestras ideas acerca de la santidad, de que es algo pío, insípido y manso, pueden volvernos ciegos a las manifestaciones dinámicas y a veces exuberantemente juguetonas de la mente iluminada.

Patrul Rimpoché escribió: «Las extraordinarias cualidades de los grandes seres que ocultan su naturaleza escapan a las personas corrientes como nosotros, pese a todos nuestros esfuerzos por examinarlas. Por otra parte, hasta los embaucadores más corrientes son expertos en engañar a la gente comportándose como si fueran santos». Si Patrul Rimpoché pudo escribir tal cosa el siglo pasado en Tíbet, ¿cuánto más cierto no ha de ser en el caos de nuestro supermercado espiritual contemporáneo?

Así pues, en esta era extraordinariamente desconfiada, ¿cómo podemos encontrar la confianza que tan necesaria nos es para seguir la senda espiritual? ¿Qué criterios podemos utilizar para determinar si un maestro es auténtico o no?

Guardo un vivo recuerdo de cierta ocasión en que me hallaba con un maestro, al que ya conocía, y que de pronto les preguntó a sus alumnos qué los había atraído hacia él y por qué habían confiado en él. Una mujer respondió: «He llegado a ver que realmente quiere usted, más que ninguna otra cosa, que entendamos y apliquemos las enseñanzas, y cuan hábilmente las dirige para ayudarnos a conseguirlo». Un hombre de cincuenta y tantos años señaló: «Lo que más me conmueve no es lo que usted sabe, sino que verdaderamente tiene un corazón bueno y altruista».

Una mujer que aún no había cumplido los cuarenta confesó: «He intentado hacer de usted mi madre, mi padre, mi terapeuta, mi marido, mi amante; usted ha soportado serenamente el dramatismo de todas estas proyecciones y nunca me ha rechazado».

Un ingeniero de veintitantos años dijo: «Lo que he encontrado en usted es que es verdaderamente humilde, que realmente desea lo mejor para todos nosotros, que además de ser un profesor nunca ha dejado de ser un alumno de sus grandes maestros». Un joven abogado opinó: «Para usted, lo más importante son las enseñanzas. A veces incluso creo que su ideal sería casi borrarse completamente, limitarse a transmitir las enseñanzas de la manera más desinteresada posible».

Otra alumna respondió con timidez: «Al principio me aterrorizaba abrirme a usted. Me he llevado muchos chascos en la vida. Pero cuando me fui abriendo, empecé a notar verdaderos cambios en mí misma, y poco a poco me fui sintiendo más y más agradecida a usted, porque me di cuenta de lo mucho que me estaba ayudando. *Y* entonces descubrí en mí una confianza muy profunda en usted, más profunda de lo que jamás había creído posible».

Finalmente, un operador de ordenadores de algo más de cuarenta años respondió: «Ha sido usted para mí un magnífico espejo, y me ha mostrado dos cosas: el aspecto relativo de quién soy y el aspecto absoluto de quién soy. Puedo mirarle a usted y ver, no por el hecho de que usted sea quien es, sino por lo que refleja hacia mí, toda mi confusión relativa con gran claridad. Pero también puedo mirarle y ver reflejada en usted la naturaleza de la mente, de la que surge todo momento a momento».

Estas respuestas nos muestran que los verdaderos maestros son amables, *compasivos*, incansables en su deseo de compartir la sabiduría que puedan haber adquirido de sus maestros, nunca maltratan ni manipulan a sus alumnos en ninguna circunstancia, no los abandonan jamás en ninguna circunstancia, no sirven a sus propios fines sino a la grandeza de las enseñanzas, y permanecen siempre humildes. La auténtica confianza puede y debería desarrollarse sólo hacia alguien de quien, con el tiempo, se llega a saber que encarna todas estas cualidades. Entonces descubrirá usted que esta confianza llega a ser la base de su vida, siempre presente para sostenerlo en todas las dificultades de la vida y la muerte.

En el budismo determinamos si un maestro es auténtico o

no en la medida en que la orientación que ofrece está de acuerdo con la enseñanza de Buda. No se puede insistir demasiado en que lo importante es *la verdad de la enseñanza,* nunca la personalidad del que la expone. Por eso Buda nos recordó en las «Cuatro Confianzas»:

Confía en el mensaje del maestro, no en su personalidad;
confía en el sentido, no sólo en las palabras;
confía en el sentido real, no en el provisional;
confía en tu mente de sabiduría, no en tu mente ordinaria y crítica.

Por consiguiente, es importante recordar que el auténtico maestro, como veremos, es el portavoz de la verdad, su compasiva «manifestación de sabiduría». De hecho, todos los budas, maestros y profetas son emanaciones de esta verdad, que se presentan bajo innumerables apariencias hábiles y compasivas con el fin de guiarnos, por medio de su enseñanza, hacia nuestra verdadera naturaleza. Así pues, al principio es más importante encontrar y seguir la verdad de la enseñanza que encontrar al maestro, puesto que estableciendo una conexión con la verdad de la enseñanza es como descubrirá usted su conexión viva con un maestro.

CÓMO SEGUIR EL CAMINO

Todos tenemos el karma para encontrar una senda espiritual u otra, y yo le aconsejaría, desde el fondo de mi corazón, que siguiera con completa sinceridad la senda que más le inspire.

Lea los grandes libros espirituales de todas las tradiciones, hágase una idea de lo que pueden querer decir los maestros cuando hablan de liberación e Iluminación, y descubra qué enfoque de la realidad absoluta lo atrae y le conviene más. Aplique a su búsqueda todo el discernimiento de que sea capaz; la senda espiritual exige más inteligencia, más sobria comprensión y más sutiles poderes de discernimiento que ninguna otra disciplina, puesto que aquí se trata de la verdad más elevada. Utilice su sentido común en todo momento. Acuda al camino jovialmente consciente del equipaje que lleva: sus deficiencias, fantasías, fracasos y proyecciones. Con aguda conciencia de cuál podría ser su verdadera naturaleza, combine una humildad sen-

sala y realista y una clara apreciación de dónde se encuentra en la senda espiritual y qué le queda aún por entender y lograr.

Lo más importante es no dejarse atrapar por lo que en Occidente veo por todas partes, la «mentalidad de ir de compras»: ir de compras de maestro en maestro, de enseñanza en enseñanza, sin la menor continuidad ni una auténtica dedicación sostenida a ninguna disciplina. Casi todos los grandes maestros de todas las tradiciones están de acuerdo en que lo esencial es dominar un camino, una senda hacia la verdad, siguiendo una tradición con toda la mente y todo el corazón hasta el final del viaje espiritual, y mostrándose al mismo tiempo abierto y respetuoso con todas las demás. En Tíbet decíamos: «Conociendo una, las cumples todas». La idea, hoy en boga, de que podemos mantener todas las opciones abiertas y que, por consiguiente, no hemos de comprometernos con nada en concreto es uno de los mayores y más peligrosos engaños de nuestra cultura, y una de las maneras más eficaces como el ego sabotea nuestra búsqueda espiritual.

Cuando se continúa buscando siempre, la propia búsqueda se convierte en una obsesión que se adueña de uno. Uno se convierte en un turista espiritual, siempre ajetreado de un lado a otro sin llegar nunca a ninguna parte. Dice Patrul Rimpoché: «Dejas tu elefante en casa y buscas sus huellas en el bosque». Seguir una enseñanza no es un modo de limitarse o monopolizarse celosamente; es un modo hábil y compasivo de mantenerse centrado y siempre en el camino, a pesar de todos los obstáculos que uno mismo y el mundo presentarán inevitablemente.

Así pues, cuando haya explorado las tradiciones místicas, elija un maestro o maestra y sígalo. Emprender el viaje espiritual es una cosa, y otra muy distinta encontrar la paciencia y la constancia, la sabiduría, el coraje y la humildad que hacen falta para seguirlo hasta el fin. Puede que tenga usted el karma para encontrar un maestro, pero entonces tiene que crear el karma para seguir a su maestro. Muy pocos de nosotros saben seguir verdaderamente a un maestro, lo cual es un arte en sí mismo. Por lo tanto, no importa lo grande que sea la enseñanza o el maestro, lo esencial es que encuentre en usted mismo la intuición y la habilidad de aprender a amar y seguir al maestro y la enseñanza.

Eso no es fácil. Las cosas nunca serán perfectas. ¿Cómo podrían serlo? Todavía estamos en el samsara. Aunque haya elegido usted a un maestro y siga las enseñanzas con la mayor

sinceridad posible, a menudo se encontrará con dificultades y frustraciones, contradicciones e imperfecciones. No sucumba a los obstáculos ni a minúsculas dificultades; con frecuencia no son más que las emociones infantiles del ego. No permita que le impidan ver el valor esencial y perdurable de lo que ha elegido. No permita que la impaciencia lo haga renunciar a su compromiso con la verdad. Una y otra vez me ha entristecido comprobar que mucha gente adopta con entusiasmo una enseñanza o un maestro y tan pronto surgen los menores e inevitables obstáculos se desalientan, con lo que vuelven a caer en el samsara y en sus viejas costumbres y desperdician años o quizá toda una vida.

Como dijo Buda en su primera enseñanza, la raíz de todo nuestro sufrimiento en el samsara es la *ignorancia.* Mientras no nos liberamos de ella, la ignorancia puede parecer interminable, y aun después de emprender el camino espiritual sigue obscureciendo nuestra búsqueda. No obstante, si tenemos esto en cuenta y llevamos las enseñanzas en el corazón, poco a poco iremos cultivando el discernimiento necesario para reconocer las innumerables confusiones de la ignorancia como lo que realmente son, y así nunca pondremos en peligro nuestro compromiso ni perderemos la perspectiva.

La vida, como nos dijo Buda, es breve como un relámpago; pero, como señaló Wordsworth: «El mundo está demasiado con nosotros: obteniendo y gastando, dilapidamos nuestros poderes». Esta dilapidación de nuestros poderes, esta traición a nuestra esencia, esta renuncia a la milagrosa oportunidad que nos ofrece esta vida, el bardo natural, para conocer y encarnar nuestra naturaleza iluminada, es quizá lo más descorazonador de la vida humana. Lo que en esencia nos dicen los maestros es que dejemos de engañarnos: ¿qué habremos aprendido si en el momento de la muerte no sabemos quiénes somos en realidad? Dice el *Libro tibetano de los muertos:*

Con la mente muy lejos, sin pensar en la venida de la muerte,
realizar estas actividades sin sentido,
regresar ahora con las manos vacías sería completa con/usión;
lo necesario es el reconocimiento, las enseñanzas espirituales,
¿por qué entonces no practicar la senda de la sabiduría en este mismo instante?
De las bocas de los santos brotan estas palabras:

Sì no conservas en tu corazón la enseñanza de tu maestro, ¿no te convertirás acaso en tu propio burlador?

EL MAESTRO

Dice Buda en uno de los Tantras:[1] «De todos los budas que han alcanzado jamás la Iluminación, ni uno solo lo consiguió sin contar con un maestro, y de los mil budas que aparecerán en esta era, ninguno alcanzará la Iluminación sin contar con un maestro» .

En 1987, tras el fallecimiento de mi querido maestro Dudjom Rimpoché en Francia, regresé en tren a París desde el sur del país, donde él vivía. Imágenes de sus miles de actos de generosidad, ternura y compasión me pasaron por la mente; acabé derramando lágrimas y repitiéndome una y otra vez: «De no haber sido por ti, ¿cómo habría podido llegar yo a comprender?».

Entonces entendí, de un modo tan punzante y directo como nunca había experimentado, por qué nuestra tradición concede una importancia tan sagrada a la relación entre maestro y discípulo, y cuan esencial es esta relación para la transmisión viva de la verdad, de mente a mente, de corazón a corazón. Sin mis maestros, yo no habría tenido la menor posibilidad de descubrir la verdad de las enseñanzas: me resulta imposible imaginar que hubiera podido alcanzar siquiera el modesto nivel de comprensión que tengo.

En Occidente, muchas personas contemplan con suspicacia a los maestros; y muchas veces con buenos motivos, por desgracia. No hace falta que enumere aquí los temibles y decepcionantes casos de necedad, codicia y charlatanismo que se han dado en el mundo moderno desde su apertura a la sabiduría oriental en los años cincuenta y sesenta. Sin embargo, las grandes tradiciones de sabiduría, tanto la cristiana como la sufí, la budista o la hindú, basan su fuerza en la relación entre maestro y discípulo. Por eso, lo que ahora el mundo necesita con urgencia es una comprensión lo más clara posible de lo que es un auténtico maestro, de lo que es un auténtico alumno o discípulo, y de cuál es la verdadera naturaleza de la transformación que se produce por medio de la devoción al maestro, lo que podríamos llamar «la alquimia del discipulado».

De todas las explicaciones que he oído sobre la verdadera

naturaleza del maestro, quizá la más conmovedora y precisa me la dio mi maestro Jamyang Khyentse. Como él decía, aunque nuestra verdadera naturaleza es buda, ha estado cubierta desde tiempos sin principio por una oscura nube de ignorancia y confusión. Esta verdadera naturaleza, empero, nuestra naturaleza de buda, nunca se ha rendido del todo a la tiranía de la ignorancia; en un lugar u otro, siempre está rebelándose contra su dominio.

Nuestra naturaleza de buda, por consiguiente, tiene un aspecto activo que es nuestro «maestro interior». Desde el momento mismo de nuestro obscurecimiento, este maestro interior no ha cesado de trabajar por nosotros sin descanso, sin cesar de intentar llevarnos de vuelta al resplandor y la espaciosidad de nuestro verdadero ser. Jamyang Khyentse decía que el maestro interior no nos ha dado jamás por perdidos, ni por un solo segundo. En su infinita compasión, una con la compasión infinita de todos los budas y de todos los seres iluminados, ha estado trabajando sin cesar por nuestra evolución, no sólo en esta vida, sino también en todas nuestras vidas anteriores, utilizando toda clase de medios hábiles y todo tipo de situaciones para enseñarnos y despertarnos, y para guiarnos de vuelta a la verdad.

Cuando hemos rezado por la verdad y aspirado a ella y la hemos anhelado durante mucho tiempo, durante muchísimas vidas, y cuando nuestro karma se purifica lo suficiente, ocurre una especie de milagro. Y ese milagro, si somos capaces de entenderlo y aprovecharlo, puede conducirnos a la eliminación definitiva de la ignorancia: el maestro interior, que ha estado siempre con nosotros, se manifiesta en forma de un «maestro exterior» al que encontramos en la vida real casi como por arte de magia. Ese encuentro es el más importante que puede producirse en una vida.

¿Quién es ese maestro exterior? No es otro que la encarnación, la voz y el representante de nuestro maestro interior. El maestro o la maestra cuya forma humana, voz humana y sabiduría llegamos a amar con un amor más profundo que cualquiera que podamos experimentar en la vida no es sino la manifestación externa del misterio de nuestra propia verdad interior. ¿Qué otra cosa podría explicar por qué nos sentimos tan poderosamente conectados con él o ella?

En el plano más profundo y más elevado, el maestro y el discípulo no están ni pueden estar jamás separados en modo alguno; pues la tarea del maestro consiste en enseñarnos a reci-

bir, sin obscurecimientos de ninguna clase, el claro mensaje de nuestro maestro interior, y en hacernos cobrar conciencia de la presencia continua de ese maestro supremo en nuestro interior. Rezo porque todos ustedes puedan saborear en esta vida la alegría de esta perfectísima clase de amistad.

El maestro no sólo es el portavoz directo de su propio maestro interior, sino también el portador, canal y transmisor de todas las bendiciones de todos los seres iluminados. Esto es lo que confiere a nuestro maestro el poder extraordinario de iluminarnos la mente y el corazón. El maestro es nada menos que el rostro humano de lo absoluto, el teléfono, por así decirlo, por el que todos los budas y todos los seres iluminados pueden comunicarse con usted. Es la cristalización de la sabiduría de todos los budas, y la encarnación de su compasión dirigida siempre hacia usted: los rayos de su luz universal enfocados hacia su mente y corazón con el fin de liberarle.

En mi tradición reverenciamos al maestro por ser aún más amable que los propios budas. Aunque la compasión y el poder de los budas están siempre presentes, nuestros obscurecimientos nos impiden encontrarnos con los budas cara a cara. Pero sí podemos encontrarnos con el maestro, que está aquí, viviendo, respirando, hablando, obrando ante nosotros para mostrarnos de todas las maneras posibles el camino de los budas: el camino de la liberación. Para mí, mis maestros han sido encarnación de la verdad viva; muestra innegable de que la Iluminación es posible en un cuerpo, en esta vida, en este mundo, incluso aquí e incluso ahora; inspiración suprema en mi práctica, en mi trabajo, en mi vida y en mi viaje hacia la liberación. Mis maestros son para mí la encarnación de mi compromiso sagrado de mantener la Iluminación en el primer plano de mi mente hasta que realmente la alcance. Sé lo suficiente para saber que sólo cuando alcance la Iluminación podré tener una comprensión completa de quiénes son en realidad y de su generosidad, sabiduría y amor infinitos.

Deseo compartir con usted esta hermosa oración compuesta por Jikmé Lingpa, y que recitamos en Tíbet para invocar la presencia del maestro en nuestro corazón:

Del loto floreciente de la devoción,
álzate en el centro de mi corazón,
¡oh maestro compasivo, mi único refugio!
Estoy acosado por acciones pasadas y emociones turbulentas:

para protegerme en mi desgracia, quédate
sobre mi coronilla como una diadema, el mándala de gran [dicha,
que aviva toda mi atención y conciencia, ¡te lo ruego!

IA ALQUIMIA DE LA DEVOCIÓN

Así como Buda dijo que de todos los budas que alcanzaron la Iluminación no hubo ninguno que lo lograra sin contar con el maestro, también dijo: «Sólo mediante la devoción, y únicamente la devoción, percibiréis la verdad absoluta». La verdad absoluta no puede captarse sin el dominio de la mente ordinaria. Y el camino que nos conduce más allá de la mente ordinaria, todas las grandes tradiciones de sabiduría nos lo han dicho, pasa por el corazón. Este camino del corazón es la devoción.

Dilgo Khyentse Rimpoché escribió:

Sólo hay una manera de alcanzar la liberación y de obtener la omnisciencia de la Iluminación: seguir a un auténtico maestro espiritual Él es el guía que te ayudará a cruzar el océano del samsara.

El sol y la luna se reflejan en el agua quieta y transparente de un modo instantáneo. De modo semejante, las bendiciones de todos los budas están siempre presentes para quienes tienen completa confianza en ellas. Los rayos del sol caen en todas partes de un modo uniforme, pero sólo donde los concentra una lente de aumento pueden hacer arder la hierba seca. Cuando los rayos de la compasión de Buda que todo lo penetran se concentran mediante la lente de aumento de tu fe y devoción, se enciende en tu ser la llama de las bendiciones.

Así pues, resulta esencial saber qué es la verdadera devoción. No es una adoración insensata; no es una abdicación de las responsabilidades para con uno mismo, ni el sometimiento irreflexivo a la personalidad o el capricho de otra persona. La verdadera devoción es una ininterrumpida receptividad a la verdad. La verdadera devoción tiene su raíz en una gratitud maravillada y reverente, pero al mismo tiempo lúcida, fundada e inteligente.

Cuando el maestro es capaz de abrir lo más profundo de

nuestro corazón y nos ofrece la innegablemente potente visión de la naturaleza de nuestra mente, se produce en nosotros una oleada de dichosa gratitud hacia la persona que nos ha ayudado a ver y hacia la verdad que, entonces comprendemos, el maestro encarna en su ser, sus enseñanzas y su mente de sabiduría. Esa sensación auténtica y espontánea nace siempre de una repetida e innegable experiencia interior, de una repetida claridad de reconocimiento inmediato, y es *eso, y* únicamente eso, lo que llamamos devoción, *mó gü* en tibetano. *Mó gü* significa «anhelo y respeto»: *respeto* hacia el maestro, que se vuelve más y más profundo según vamos comprendiendo más y más quién es él o ella en realidad, y *anhelo* de lo que el maestro o la maestra puede introducir en nosotros, porque hemos llegado a saber que el maestro es la conexión de nuestro corazón con la verdad absoluta y la encarnación de la verdadera naturaleza de nuestra mente.

Dilgo Khyentse Rimpoché nos dice:

> *Es posible que al principio esta devoción no sea natural ni espontánea, de modo que debemos utilizar diversas técnicas para lograr que lo sea. Sobre todo, debemos recordar siempre las excelentes cualidades del maestro, especialmente su amabilidad con nosotros. Al ir generando repetidamente confianza, aprecio al gurú y devoción hacia él, llegará un momento en que la simple mención de su nombre o el mero hecho de pensar en él interrumpirá todas nuestras percepciones ordinarias y lo veremos como a Buda en persona.*[1]

Ver al maestro no como un ser humano, sino como a Buda en persona, es fuente de las más elevadas bendiciones. Pues, como dice Padmasambhava: «La devoción completa trae bendición completa; la ausencia de dudas trae éxito completo». Los tibetanos saben que aquel que se relaciona con su maestro como con un buda, recibe la bendición de un buda, pero aquel que se relaciona con su maestro como con un ser humano sólo recibe la bendición de un ser humano. Así, para recibir todo el poder transformador de la bendición de su enseñanza, con todo el despliegue de su gloria, es necesario tratar de desplegar en uno mismo la devoción más rica posible. Sólo cuando llegamos a ver al maestro como a un buda podrá llegarnos una enseñanza como la de buda desde la mente de sabiduría de nuestro maes-

tro. Si no se puede reconocer al maestro como a un buda, sino que se lo ve como a ser humano, no puede darse la bendición plena, e incluso la más grande enseñanza nos dejará en algún lugar no receptivo.

Cuanto más reflexiono sobre la devoción y su lugar y función en la visión general de las enseñanzas, con mayor profundidad comprendo que es esencialmente un medio hábil y poderoso para hacernos más receptivos a la verdad de la enseñanza del maestro. Los maestros no necesitan nuestra adoración, pero el hecho de considerarlos budas vivientes nos permitirá escuchar y oír su mensaje y seguir sus instrucciones con la mayor fidelidad posible. La devoción, pues, es en cierto sentido la manera más práctica de garantizar el respeto total a las enseñanzas y, en consecuencia, la receptividad a ellas, tal como las encarna el maestro y nos son transmitidas por su mediación. Cuanto mayor la devoción, mayor será la receptividad a las enseñanzas; cuanto mayor la receptividad a las enseñanzas, mayor oportunidad tendrán de penetrar en nuestro corazón y nuestra mente, produciendo así una transformación espiritual completa.

Por consiguiente, sólo viendo al maestro como a un buda viviente se puede verdaderamente empezar y culminar el proceso de transformación de uno mismo en un buda viviente. Cuando nuestra mente y nuestro corazón se abren plenamente de gozo y maravilla, reconocimiento y gratitud al misterio de la presencia viva de la Iluminación en el maestro, poco a poco, con el paso de los años, puede producirse la transmisión desde el corazón y la mente de sabiduría del maestro a los nuestros, revelándonos todo el esplendor de su propia naturaleza de buda, y con ella el esplendor perfecto del propio universo.

Esta relación tan íntima entre discípulo y maestro se convierte en un espejo, una analogía viviente para la relación del discípulo con la vida y el mundo en general. El maestro pasa a ser la figura central en una práctica sostenida de «visión pura», que culmina cuando el discípulo ve directamente y sin ninguna duda: al maestro como al buda viviente, cada una de sus palabras como palabras de buda, su mente como la mente de sabiduría de todos los budas, cada uno de sus actos como una expresión de actividad de buda, el lugar donde vive como nada menos que un reino de buda, e incluso a quienes rodean al maestro como una emanación luminosa de su sabiduría.

A medida que estas percepciones se van haciendo más esta-

bles y reales, el milagro interior que los discípulos vienen anhelando desde hace tiempo puede empezar a producirse gradualmente: empiezan a ver de modo natural que ellos, el universo y todos los seres sin excepción son espontáneamente puros y perfectos. Pueden contemplar por fin la realidad con los mismos ojos de la realidad. El maestro, entonces, es el camino, la mágica piedra de toque para la transformación total de todas las percepciones del discípulo.

La devoción se convierte en la manera más pura, más rápida y más sencilla de conocer la naturaleza de nuestra mente y de todas las cosas. A medida que progresamos en ella, el progreso se manifiesta maravillosamente interdependiente: nosotros, por nuestra parte, intentamos continuamente generar devoción, la devoción que surge así produce vislumbres de la naturaleza de la mente, y estos vislumbres intensifican y profundizan nuestra devoción al maestro que nos inspira. Así que en último término la devoción brota de la sabiduría: la devoción y la experiencia viva de la naturaleza de la mente se vuelven inseparables y se inspiran una a otra.

El maestro de Patrul Rimpoché se llamaba Jikmé Gyalwé Nyugu. Durante muchos años permaneció haciendo un retiro solitario en una cueva de las montañas. Un día, al salir, caía el sol a plomo; miró al cielo y vio una nube que se movía hacia la dirección en que vivía su maestro, Jikmé Lingpa. Le acudió un pensamiento a la mente: «En aquella dirección está mi maestro»; junto con el pensamiento surgió en él una tremenda sensación de anhelo y devoción. Tan poderosa fue esta sensación, tan demoledora, que Jikmé Gyalwé Nyugu se desmayó. Cuando volvió en sí, se le había transmitido toda la bendición de la mente de sabiduría de su maestro y había alcanzado el nivel de realización más elevado, el que llamamos «el agotamiento de la realidad fenoménica».

LA CORRIENTE DE BENDICIONES

Estos relatos sobre el poder de la devoción y la bendición del maestro no corresponden únicamente al pasado. En una figura como la de Khandro Tsering Chódrón, la mayor maestra de nuestros tiempos, que fue esposa de mi maestro Jamyang Khyentse, puede verse claramente lo que años de práctica y de devoción más profundas pueden hacer del espíritu humano. Su hu-

mildad y la belleza de su corazón, sus resplandecientes modestia y sencillez, y la tierna y lúcida sabiduría de su presencia son veneradas por todos los tibetanos, aunque ha intentado siempre mantenerse en un segundo plano, no imponerse jamás y llevar la vida oculta y austera de los antiguos practicantes de la contemplación.

Jamyang Khyentse ha sido la inspiración de toda la vida de Khandro. Fue su boda espiritual con él lo que la transformó de una joven muy hermosa y algo rebelde en la radiante *dakinv*" que otros grandes maestros tienen en la mayor consideración. Dilgo Khyentse Rimpoché la tenía como su «madre espiritual», y a menudo solía decir que era para él un privilegio ser de entre todos los lamas el que ella reverenciaba y amaba más profundamente. Cada vez que veía a Khandro, le cogía la mano y se la acariciaba con ternura, y luego la llevaba lentamente en su cabeza; sabía que ésta era la única manera de conseguir que Khandro lo bendijera.

Jamyang Khyentse dio a Khandro todas las enseñanzas, la dirigió y la estimuló a practicar. Ella le presentaba sus preguntas en forma de canciones, y él escribía canciones para responderle, de un modo casi provocativo y juguetón. Khandro ha demostrado su imperecedera devoción a su maestro al seguir viviendo tras la muerte de éste en la misma localidad de Sikkim donde él residió hacia el fin de su vida y donde se conservan sus reliquias en una *estupa* .[4] Allí, cerca de él, Khandro lleva una vida clara e independiente dedicada a la oración constante. Ha leído toda la palabra de Buda y cientos de volúmenes de comentarios, poco a poco, palabra por palabra. Dilgo Khyentse Rimpoché solía decir que cada vez que volvía a la estupa de Jamyang Khyentse tenía la sensación de volver a casa, porque la presencia de Khandro creaba una atmósfera cálida e intensa. Según daba a entender, era como si mi maestro Jamyang Khyentse siguiera aún presente y aún vivo en su devoción y en su ser.

Le he oído decir a Khandro una y otra vez que si tu lazo con tu maestro se mantiene verdaderamente puro, todo irá bien en tu vida. Su propia vida es el más conmovedor y exquisito ejemplo de ello. La devoción le ha permitido encarnar el corazón de las enseñanzas e irradiar su calor a los demás. Khandro no enseña de manera formal, y en realidad no suele hablar mucho, pero a menudo lo que dice llega a ser tan penetrante y claro que resulta profético. Escuchar sus fervorosos y alegres cantos o practicar con ella es sentirse inspirado en lo más

profundo. El mero hecho de andar con ella, ir a la compra o, sencillamente, estar sentado junto a ella es bañarse en la poderosa y callada felicidad de su presencia.

Puesto que Khandro es tan retirada, y puesto que su grandeza reside en lo que tiene de corriente, sólo quienes están dotados de verdadera percepción se dan cuenta de quién es. Vivimos en una época en la que se suele admirar sobre todo a quienes se colocan en un lugar visible, pero es en los humildes como Khandro donde vive realmente la verdad. Y si Khandro viniera alguna vez a Occidente a enseñar, sería una maestra perfecta: una maestra de la mayor categoría, que encarna con misteriosa integridad el amor y la sabiduría curativa de Tara, la compasión iluminada en su aspecto femenino. Si me llegara la hora de la muerte y Khandro estuviera a mi lado, me sentiría más confiado y más sereno que con la compañía de cualquier otro maestro.

Todo lo que he comprendido y hecho lo he realizado mediante la devoción a mis maestros. A medida que voy enseñando, me voy dando cada vez más cuenta, con humildad y verdadero pasmo reverente, de cómo sus bendiciones empiezan a obrar en mí. Sin su bendición no soy nada, y si hay algo que me considero capaz de hacer es servir de puente entre ellos y usted. Una y otra vez advierto que cuando hablo de mis maestros en mi enseñanza, la devoción que siento por ellos inspira una visión de devoción en quienes me escuchan; y en esos maravillosos instantes siento que mis maestros están presentes, bendiciendo y abriendo a la verdad los corazones de mis alumnos.

Recuerdo que en los años sesenta, no mucho después de la muerte de mi maestro Jamyang Khyentse, Dilgo Khyentse Rimpoché dio en Sikkim una larga serie de iniciaciones, las enseñanzas visionarias de Padmasambhava, enseñanzas cuya transmisión puede llevar varios meses. Acudieron muchos maestros a un monasterio situado en las colinas que se alzan junto a Gangtok, la capital, y yo estaba sentaba junto a Kliandro Tsering Chódrón y a Lama Chokden, el ayudante y maestro de ceremonias de Jamyang Khyentse.

Fue allí donde experimenté de la manera más vivida la verdad de cómo un maestro puede transmitir a un discípulo la bendición de su mente de sabiduría. Un día, Dilgo Khyentse Rim-

poché dio una enseñanza sobre la devoción y sobre nuestro maestro Jamyang Khyentse que resultó extraordinariamente conmovedora; las palabras fluían de su boca en un torrente de elocuencia, en la más pura poesía espiritual. Una y otra vez, mientras lo escuchaba y observaba, me venían misteriosamente a la memoria el propio Jamyang Khyentse y la forma en que era capaz de ponerse a hablar sin más y derramar, como de una fuente oculta e inagotable, las más elevadas enseñanzas. Poco a poco comprendí, maravillado, lo que sucedía: la bendición de la mente de sabiduría de Jamyang Khyentse se había transmitido por completo a su hijo del corazón Dilgo Khyentse Rimpoché, y ahora se hallaba ante todos nosotros, hablando sin esfuerzo a través de él.

Terminada la enseñanza, me volví hacia Khandro y Chokden y vi que les corrían las lágrimas por la cara. «Ya sabíamos que Dilgo Khyentse era un gran maestro», comentaron, «y sabemos que se dice que un maestro puede transmitir toda la bendición de su mente de sabiduría a su hijo del corazón. Pero ha sido solamente ahora, solamente hoy, solamente aquí, que hemos comprendido lo que esto significa en realidad.»

Al pensar de nuevo en aquel maravilloso día en Sikkim, y en los grandes maestros que he conocido, vuelvo a recordar las palabras de un santo tibetano que siempre han sido para mí una fuente de inspiración: «Cuando el sol de la ferviente devoción brilla sobre la montaña nevada del maestro, desciende a raudales la corriente de sus bendiciones», y recuerdo las palabras del propio Dilgo Khyentse Rimpoché, que expresan, quizá con mayor elocuencia que ningún otro fragmento que conozca, las vastas y nobles cualidades del maestro:

Es como un gran navio para que los seres atraviesen el peligroso océano de la existencia, un capitán infalible que los guía hacia la tierra firme de la liberación, una lluvia que apaga el fuego de las pasiones, un sol y una luna brillantes que disipan las tinieblas de la ignorancia, una base sólida que puede sostener el peso del bien y del mal, un árbol de los deseos que concede felicidad temporal y dicha definitiva, un tesoro de instrucciones vastas y profundas, una joya de los deseos que otorga todas las cualidades de la realización, un padre y una madre que dan su amor por igual a todos los seres conscientes, un gran río de compasión, una montaña que se yergue sobre las preocupaciones munda-

ñas sin alterarse por los vientos de las emociones, una gran nube cargada de lluvia que apacigua los tormentos de las pasiones. En resumen, es el igual de todos los budas. Establecer cualquier contacto con él, ya sea viéndolo, oyendo su voz, recordándolo o recibiendo el toque de su mano, nos conduce hacia la liberación. Tener plena confianza en él es la forma segura de avanzar hacia la Iluminación. El calor de su sabiduría y su compasión derrite la ganga mineral de nuestro ser y libera el oro de la naturaleza de buda que hay en nuestro interior.'[1]

He empezado a darme cuenta de las bendiciones de mis maestros que gotean sobre mí casi imperceptiblemente e informan mi mente. Tras la muerte de Dudjom Rimpoché, mis alumnos me han dicho que mis enseñanzas se volvieron más fluidas y más lúcidas. No hace mucho tiempo, después de escuchar a Dilgo Khyentse Rimpoché una enseñanza particularmente asombrosa, le manifesté mi profunda admiración y comenté:

—Son casi milagrosas la espontaneidad y la ausencia de esfuerzo con que fluyen estas enseñanzas de tu mente de sabiduría.

Él se inclinó hacia mí afectuosamente, con un brillo picaro en sus ojos.

—Y que tus enseñanzas en inglés fluyan exactamente de la misma manera —me dijo.

Desde entonces, sin hacer nada por mi parte, he experimentado que mi capacidad de expresar las enseñanzas se vuelve cada vez más natural. Considero este libro como una manifestación de la bendición de mis maestros, transmitida mediante la mente de sabiduría del maestro definitivo y guía supremo, Padmasambhava. Este libro, pues, es el regalo que ellos le hacen a usted.

Es la devoción a mis maestros lo que me da fuerza para enseñar, y la apertura y receptividad para aprender y seguir aprendiendo. El propio Dilgo Khyentse Rimpoché no dejó nunca de recibir humildemente enseñanzas de otros maestros, que muchas veces eran también sus discípulos. La devoción que inspira para enseñar, pues, es también la devoción que da la humildad de seguir aprendiendo. Gampopa, el principal discípulo de Milarepa, le preguntó en el momento de despedirse:

—¿Cuándo será el momento para que yo empiece a guiar a alumnos? —Cuando no seas como ahora —respondió Milarepa—, cuando toda tu percepción se haya transformado y seas capaz de ver, de ver realmente, a este anciano que tienes delante como

nada menos que al propio Buda. Cuando la devoción te haya conducido a ese instante de reconocimiento, ese instante será señal de que ha llegado la hora de que empieces a enseñar.

Estas enseñanzas le llegan a usted desde el corazón iluminado de Padmasambhava, a siglos de distancia en el tiempo, más de mil años, transmitidas por un linaje ininterrumpido de maestros, cada uno de los cuales sólo llegó a ser maestro porque había aprendido humildemente a ser discípulo, y, en el sentido más profundo, siguió siendo discípulo de su maestro durante toda su vida. Incluso a los ochenta y dos años de edad, cuando Dilgo Khyentse Rimpoché hablaba de su maestro Jamyang Khyentse, se le llenaban los ojos de lágrimas de gratitud y devoción. En la última carta que me escribió antes de morir se firmaba «el peor discípulo». Eso me mostró que la verdadera devoción jamás tiene fin, y que, con la mayor realización posible, vienen la mayor devoción y la gratitud más completa, porque es la más humilde.

YOGA GURÚ: FUNDIRSE CON LA MENTE DE SABIDURÍA DEL MAESTRO

Todos los budas, bodisatvas y seres iluminados están presentes en todo momento para ayudarnos, y todas sus bendiciones se enfocan directamente hacia nosotros a través de la presencia del maestro. Quienes conocen a Padmasambhava conocen la verdad viva de la promesa que hizo hace más de mil años: «Nunca estoy lejos de aquellos que tienen fe, como tampoco de aquellos que no la tienen. Mis hijos estarán siempre, siempre, protegidos por mi compasión».

Todo lo que hemos de hacer para recibir ayuda directa es pedirla. ¿No dijo también Jesucristo: «Pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá. Todo el que pide recibe, y el que busca encuentra»?[1] Sin embargo, pedir es lo que más difícil nos resulta. Tengo la sensación de que muchos de nosotros apenas si sabemos pedir. A veces se debe a que somos arrogantes, a veces a que no nos gusta a solicitar ayuda, a veces a que somos perezosos, a veces porque tenemos la mente tan ocupada con preguntas, distracciones y confusión que no se nos ocurre algo tan sencillo como pedir. El momento decisivo en la curación de un alcohólico o un drogadicto es aquel cuando éste reconoce su enfermedad y pide ayuda. De un modo u otro,

todos somos adictos al samsara; el momento en que podemos recibir ayuda es cuando reconocemos nuestra adicción y, sencillamente, la pedimos.

Lo que la mayoría necesitamos, casi más que ninguna otra cosa, es la valentía y la humildad para pedir verdaderamente ayuda desde lo más hondo del corazón: pedir la compasión de los seres iluminados, pedir purificación y curación, pedir el poder de comprender el sentido de nuestro sufrimiento y transformarlo; en un plano *relativo,* pedir que en nuestra vida crezcan la claridad, la paz y el discernimiento, y pedir el conocimiento profundo de la naturaleza *absoluta* de la mente que se produce al fundirse con la inmortal mente de sabiduría del maestro.

Para invocar la ayuda de los seres iluminados, para suscitar devoción y conocer la naturaleza de la mente, no existe ninguna práctica más rápida, más conmovedora ni más poderosa que la práctica del Yoga Gurú. Dilgo Khyentse Rimpoché escribió: «Las palabras Yoga Gurú significan "unión con la naturaleza del gurú", y en esta práctica se nos ofrecen métodos para fundir nuestra propia mente con la mente iluminada del maestro»." Recuerde que el maestro (o la maestra), el gurú, encarna la cristalización de las bendiciones de todos los budas, maestros y seres iluminados. Por consiguiente, invocarlo a él o a ella es invocarlos a todos, y fundir la mente y el corazón con la mente de sabiduría del maestro es fundir la mente con la verdad y con la encarnación misma de la Iluminación.

El profesor exterior nos introduce directamente a la verdad de nuestro maestro interior. Cuanto más se nos revela a través de su enseñanza e inspiración, más empezamos a darnos cuenta de que el maestro exterior y el interior son indivisibles. Según vamos descubriendo poco a poco esta verdad por nosotros mismos, invocándola una y otra vez en la práctica del Yoga Gurú, van desarrollándose en nosotros una confianza, una gratitud, una alegría y una devoción cada vez más profundas, por medio de las cuales nuestra mente y la mente de sabiduría del maestro se vuelven realmente indivisibles. En una práctica de Yoga Gurú que compuso a petición mía, Dilgo Khyentse Rimpoché escribió:

Aquello que logra la gran pureza de la percepción
es la devoción, que es el resplandor de Rigpa [...]
Reconociendo y recordando que mi propia Rigpa es el maestro;
por medio de esto, que tu mente y la mía se fundan en una.

Por eso todas las tradiciones de sabiduría de Tíbet han concedido siempre tanta importancia a la práctica del Yoga Gurú, y los más destacados maestros tibetanos la han atesorado como su más íntima práctica de corazón. Dudjom Rimpoché escribió:

> *Es esencial aplicar toda la energía al Yoga Gurú, observándolo como la vida y el corazón de la práctica. Si no lo haces así, tu meditación será muy obtusa, y aunque hagas algún pequeño progreso, los obstáculos no tendrán fin y no habrá ninguna posibilidad de que nazca en tu mente un verdadero y auténtico conocimiento. Así pues, rezando fervientemente con devoción espontánea, al cabo de algún tiempo se te transmitirá la bendición directa de la mente de sabiduría del maestro y te capacitará con un conocimiento único y profundo, más allá de las palabras, nacido en el interior de tu mente.*

Ahora deseo ofrecer una práctica sencilla de Yoga Gurú que cualquier persona puede practicar, sea cual sea su religión o sus creencias espirituales.

Esta maravillosa práctica es mi práctica principal, el corazón y la inspiración de toda mi vida, y cada vez que hago Yoga Gurú es en Padmasambhava en quien me concentro. Cuando Buda se hallaba en trance de morir, profetizó que poco después de su muerte nacería Padmasambhava para diseminar la enseñanza de los Tantras. Fue Padmasambhava, como ya he dicho, quien introdujo el budismo en Tíbet en el siglo VIII. Para nosotros, los tibetanos, Padmasambhava, el Gurú Rimpoché, encarna un principio cósmico intemporal; es el maestro universal. Se ha aparecido en incontables ocasiones a los maestros de Tíbet, y estos encuentros y visiones han quedado registrados con toda precisión: la fecha, el lugar y el modo en que se produjeron, junto con las enseñanzas y profecías que dio Padmasambhava. Asimismo, dejó también miles de enseñanzas visionarias para épocas futuras, reveladas una y otra vez por los muchos grandes maestros que han sido emanación suya; el *Libro tibetano de los muertos* es uno de dichos tesoros visionarios, o *termas*.

En los momentos de dificultad o de crisis siempre he recurrido a Padmasambhava, y su bendición y su poder jamás me han fallado. Cuando pienso en él, todos mis maestros se encarnan en él. Para mí está completamente vivo en todo momento,

y todo el universo, en cada instante, resplandece con su belleza, su fuerza y su presencia.

Oh Gurú Rimpoché, el Precioso,
eres la encarnación de la compasión
y de las bendiciones de todos los budas,
el único protector de los seres.
Mi cuerpo, mis posesiones, mi corazón y mi alma
sin vacilar te los entrego.
Desde ahora hasta que alcance la Iluminación,
en la dicha o la desdicha,
en circunstancias buenas o malas,
en posiciones elevadas o bajas,
confio en ti completamente.
Oh, Padmasambhava, tú que me conoces:
*¡piensa en mí, inspírame, guíame, hazme uno contigo!**

Yo considero a Padmasambhava la encarnación de todos mis maestros, y por eso, cuando fundo mi mente con él en el Yoga Gurú, todos están incluidos dentro de él. Usted, por su parte, puede utilizar cualquier ser iluminado, santo o maestro de cualquier religión o tradición mística hacia quien sienta devoción, tanto si la figura elegida está viva como si no.

Esta práctica de Yoga Gurú se compone de cuatro fases principales: la invocación; fundir la mente con el maestro por medio de la esencia de su corazón, el mantra; recibir la bendición o transmisión de poder; unir la mente con el maestro y reposar en la naturaleza de Rigpa.

1. *La invocación*

Siéntese en silencio y quietud. Desde el fondo del corazón invoque en el cielo ante usted la encarnación de la verdad en la persona de su maestro o maestra, un santo, una santa o un ser iluminado.

Intente visualizar al maestro o buda como si estuviera vivo, y tan radiante y traslúcido como un arco iris. Crea, con plena confianza, que todas las bendiciones y cualidades de la sabiduría, la compasión y el poder de todos los budas y seres iluminados están encarnados en él o ella.

Si le resulta difícil visualizar al maestro, imagine esa encarnación de la verdad simplemente como un ser de luz, o intente sentir su presencia perfecta en el cielo, ante usted: la presencia

de todos los budas y maestros. Que toda la inspiración, alegría y temor reverencial que pueda sentir entonces ocupen el lugar de la visualización. Confíe, sencillamente, en que la presencia que está invocando se encuentra realmente ahí. Buda mismo dijo: «Quienesquiera piensen en mí, estoy delante de ellos». Mi maestro Dudjom Rimpoché solía decir que no importa que al principio no se pueda visualizar; lo más importante es sentir la presencia en el corazón y saber que esa presencia encarna las bendiciones, la energía, la compasión y la sabiduría de todos los budas.

A continuación, relajado y con el corazón lleno de la presencia del maestro, invóquelo muy intensamente con todo su corazón y su mente; con absoluta confianza, llámelo interiormente: «¡Ayúdame, inspírame, estimúlame a purificar todo mi karma y mis emociones negativas y a captar y conocer la verdadera naturaleza de la mente!».

Luego, con profunda devoción, fusione su mente con el maestro y déjela reposar en su mente de sabiduría. Y mientras lo hace, entregúese completamente al maestro, diciéndose algo así como: «Ayúdame ahora. Cuida de mí. Lléname con tu gozo y tu energía, tu sabiduría y compasión. Recógeme en el amante corazón de tu mente de sabiduría. Bendíceme la mente, inspírame comprensión». Entonces, dice Dilgo Khyentse Rimpoché, «no hay *ninguna duda* de que la bendición llegará a tu corazón».

Cuando emprendemos esta práctica, constituye un método directo, hábil y poderoso para llevarnos más allá de nuestra mente ordinaria, al reino puro de la sabiduría de Rigpa. Allí nos damos cuenta, descubrimos y reconocemos que todos los budas están presentes.

Así pues, sentir la presencia .viva de Buda, de Padmasambhava, de su maestro, y abrir sencillamente el corazón y la mente a la encarnación de la verdad, bendice realmente su mente y la transforma. Cuando invoca usted a Buda, su propia naturaleza de buda es estimulada a despertar y florecer, con tanta naturalidad como una flor bajo la luz del sol.

2. *Madurar y profundizar la bendición*

Cuando llego a esta parte de la práctica, la de fundir la mente con el maestro por medio del mantra, yo recito el mantra OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM (que los tibetanos pronunciamos «Om Ah Hung Benza Gurú Pema Siddhi Hung», aspirando las haches iniciales), que para mí es verda-

deramente Padmasambhava y la bendición de todos mis maestros en forma de sonido. Imagino todo mi ser lleno de él, y mientras recito el mantra, que es la esencia de su corazón, siento que vibra y me impregna, como si centenares de pequeños Padmasambhavas en forma de sonido circularan por el interior de mi cuerpo transformando todo mi ser.

Utilizando el mantra, pues, ofrezca su corazón y su alma con ferviente y concentrada devoción, y fusione, combine y mezcle su mente con Padmasambhava o su propio maestro. Poco a poco sentirá que se va acercando a Padmasambhava, que se va cerrando la separación entre usted y su mente de sabiduría. Gradualmente, mediante la bendición y el poder de esta práctica, llegará a experimentar realmente que su mente se transforma en la mente de sabiduría de Padmasambhava y el maestro, y empezará a reconocer su indivisibilidad. Así como si mete un dedo en el agua se lo moja, y si lo mete en el fuego se lo quema, si instala la mente en la mente de sabiduría de los budas se transformará en su naturaleza de sabiduría. Lo que ocurre es que su mente empieza a encontrarse gradualmente en el estado de Rigpa, puesto que la naturaleza más íntima de la mente no es otra cosa que la mente de sabiduría de todos los budas. Es como si su mente ordinaria muriese gradualmente y se disolviera, y se revelara su percepción pura, su naturaleza de buda, su maestro interior. Tal es el significado verdadero de «bendición»: una transformación en la que su mente trasciende al estado del absoluto.

Esta «maduración de la bendición» es el corazón y la parte principal de la práctica, y es a la que más tiempo debe dedicar cuando practique el Yoga Gurú.

3. *La transmisión de poderes*

Imagínese ahora que miles de brillantes rayos de luz se proyectan del maestro hacia usted y lo penetran, purificándolo, sanándolo, bendiciéndolo, transmitiéndole poderes y plantando en usted las semillas de la Iluminación.

Para que la práctica sea lo más significativa e inspiradora posible, puede usted imaginar que se desarrolla en estas tres fases:

Primero, de la frente del maestro brota una luz deslumbradora de color blanco cristalino que entra en el centro de energía que tiene usted en la frente y le llena todo el cuerpo. Esta luz blanca, que representa la bendición del cuerpo de todos los budas, limpia todo el karma negativo que ha acumulado usted a

consecuencia de los actos negativos de su cuerpo, purifica los canales sutiles de su sistema psicofísico, le da la bendición del cuerpo de los budas, le transmite poder para la práctica de la visualización, y le abre al conocimiento y la experiencia de la energía compasiva de Rigpa, la naturaleza de la mente, que se manifiesta en todas las cosas.

Segundo, de la garganta del maestro sale un brillante chorro de luz rojo rubí que va hacia el centro de energía de su garganta, y le llena el cuerpo entero. Esta luz roja representa la bendición del habla de todos los budas: limpia todo el karma negativo que ha acumulado usted a consecuencia de las palabras dañinas, purifica el aire interior de su sistema psicofísico, le da la bendición del habla de todos los budas, le transmite poder para la práctica del mantra y le abre al conocimiento y la experiencia del resplandor de la naturaleza de Rigpa.

Tercero, del corazón del maestro brota un chorro de centelleante luz azul, del color del lapislázuli, que va hacia el centro de energía de su corazón, y le llena el cuerpo entero. Esta luz azul representa la bendición de la mente de los budas: limpia todo el karma negativo que ha acumulado usted a consecuencia de la actividad negativa de la mente, purifica la esencia creativa o energía, le da la bendición de la mente de los budas, le transmite poder para las prácticas de yoga avanzadas y le abre al conocimiento y la experiencia de la pureza primordial de la esencia de Rigpa.

Sepa y sienta que ahora le han sido transmitidos estos poderes, por la bendición con el cuerpo, habla y mente indestructibles de Padmasambhava, de todos los budas.

4. *Reposar en Rigpa*

Ahora permita que el maestro se disuelva en luz y se haga uno con usted, en la naturaleza de su mente. Reconozca más allá de cualquier duda que esta naturaleza de su mente, comparable al cielo, es el maestro absoluto. ¿Dónde podrían estar todos los seres iluminados sino en Rigpa, en la naturaleza de su mente?

Con la seguridad de este conocimiento profundo, en un estado de sosiego espacioso y libre de preocupaciones, reposa usted en el calor, la gloria y la bendición de su naturaleza absoluta. Ha llegado al fundamento original: la pureza primordial de la sencillez natural. Mientras reposa en este estado Rigpa, reconoce la verdad de las palabras de Padmasambhava: «La men-

te en sí es Padmasambhava; no hay práctica ni meditación aparte de eso».

He presentado aquí esta práctica, como parte del bardo natural de esta vida, porque se trata de la práctica más importante de la vida y, por lo mismo, la práctica más importante en el momento de la muerte. El Yoga Gurú, como verá en el capítulo 13 («Ayuda espiritual para los moribundos»), constituye la base de la práctica de phowa, la transferencia de la conciencia en el momento de la muerte. Porque si en el momento de la muerte puede usted unir confiadamente su mente con la mente de sabiduría del maestro y morir en esa paz, yo le aseguro que todo irá bien.

Nuestra tarea en la vida, pues, consiste en practicar esta fusión con la mente de sabiduría del maestro una y otra vez, de modo que se vuelva tan natural que todas las actividades (estar sentado, caminar, comer, beber, dormir, soñar y despertar) comiencen a estar cada vez más impregnadas por la presencia viva del maestro. Poco a poco, tras años de devoción concentrada, empieza a saber y a descubrir que todas las apariencias son manifestación de la sabiduría del maestro. Todas las situaciones de la vida, incluso aquellas que antes nos parecían trágicas, absurdas o pavorosas, se revelan, de manera cada vez más clara, como enseñanza directa y bendición del maestro, y del guía interior. Dice Dilgo Khyentse Rimpoché:

La devoción es la esencia del camino; si en todo momento pensamos en el gurú y en todo momento sentimos devoción ferviente, cualquier cosa que ocurra se percibe como su bendición. Si practicamos con esta devoción constantemente presente, eso en sí ya es oración.

Cuando todos los pensamientos están imbuidos de devoción al gurú, existe una confianza natural de que esto se encargará de cualquier cosa que pueda suceder. Todas las formas son el gurú, todos los sonidos son oración y todos los pensamientos, los bastos y los sutiles, surgen como devoción. Todo se libera espontáneamente en la naturaleza absoluta, como nudos desatados en el cielo."

CAPÍTULO DIEZ

La esencia íntima

Nadie puede morir sin temor y en completa seguridad mientras no haya conocido verdaderamente la naturaleza de la mente. Sólo este conocimiento, profundizado a lo largo de años de práctica sostenida, puede mantener estable la mente en el caos informe del proceso de la muerte. De todas las maneras que conozco de ayudar a la gente a conocer la naturaleza de la mente, la más clara, la más eficaz y la que más se ajusta a las circunstancias y necesidades actuales es la práctica de Dzogchen, la corriente de sabiduría más antigua y directa dentro de las enseñanzas del budismo y fuente de las propias enseñanzas del bardo.

Los orígenes de Dzogchen se remontan al Buda Primordial, Samantabhadra, desde el cual se ha transmitido en una línea ininterrumpida de grandes maestros hasta la época presente. En India, los Himalayas y Tíbet, cientos de miles de personas han alcanzado el conocimiento y la Iluminación por medio de su práctica. Existe una maravillosa profecía según la cual «en esta edad oscura, la esencia del corazón de Samantabhadra llameará como el fuego». Mi vida, mis enseñanzas y este libro están dedicados a encender este fuego en los corazones y las mentes del mundo.

Mi inspiración, orientación y apoyo constante en esta empresa es el maestro supremo Padmasambhava, el espíritu esencial de Dzogchen, su mayor exponente y su encarnación humana, con sus gloriosas cualidades de magnanimidad, poder milagroso, visión profética, energía despertada e ilimitada compasión.

Dzogchen no se enseñaba extensamente en Tíbet, y durante algún tiempo muchos de los más grandes maestros no lo enseñaron en el mundo moderno. ¿Por qué, pues, lo enseño yo ahora? Algunos de mis maestros me han dicho que ahora es el

momento de que Dzogchen se divulgue, el momento al que hace referencia la profecía. Además, me parece que sería poco compasivo no participar a la gente la existencia de tan extraordinaria sabiduría. Los seres humanos han llegado a un punto crítico en su evolución, y esta edad de extremada confusión necesita una enseñanza de un poder y una claridad igualmente extremados. Asimismo, he observado que la gente moderna quiere un camino libre de todo dogmatismo, fundamentalismo y exclusivismo, sin ninguna metafísica compleja ni accesorios culturalmente exóticos, un camino sencillo y profundo a la vez, un camino que no deba practicarse en ashrams o monasterios sino que pueda integrarse en la vida cotidiana y practicarse en cualquier lugar.

Pero entonces, ¿qué es Dzogchen? Dzogchen no es simplemente una enseñanza, no es otra filosofía ni otro sistema elaborado, ni un atractivo manojo de técnicas. Dzogchen es un estado, *el* estado primordial, ese estado de despertar total que es la esencia del corazón de todos los budas y todas las sendas espirituales, y la cima de la evolución espiritual del individuo. A menudo Dzogchen se traduce como «Gran Perfección», pero yo prefiero dejarlo sin traducir porque Gran Perfección da la idea de una perfección que debemos alcanzar con esfuerzo, un objetivo que se halla al final de un largo y arduo camino. Nada podría estar más lejos del verdadero significado de Dzogchen: el estado *ya* autoperfeccionado de nuestra naturaleza primordial, que no necesita ningún «perfeccionamiento» porque siempre ha sido perfecto desde un principio, lo mismo que el cielo.

Todas las enseñanzas budistas se explican desde el punto de vista de «la Base, el Camino y la Realización o consecución». La Base de Dzogchen es ese estado primordial fundamental, nuestra naturaleza absoluta, que ya es perfecta y está siempre presente. Patrul Rimpoché dice: «No hay que buscarlo exteriormente, ni tampoco es algo que no tuvieras antes y que ahora deba nacer por primera vez en tu mente». Así pues, desde el punto de vista de la Base, lo absoluto, nuestra naturaleza es la misma que la de los budas, y en este plano no hay ninguna enseñanza que dar ni práctica que hacer, «ni del grosor de un pelo», dicen los maestros.

No obstante, hemos de comprender que los budas tomaron un camino y nosotros otro. Los budas reconocen su naturaleza original y se vuelven iluminados; nosotros no la reconocemos y nos volvemos confusos. En las enseñanzas, tal estado de cosas se denomina «Una Base, Dos Caminos». Nuestra condición relativa

es que nuestra naturaleza intrínseca está obscurecida y hemos de practicar y seguir las enseñanzas a fin de retornar a la verdad: ese es el Camino de Dzogchen. Finalmente, conocer nuestra naturaleza original es alcanzar la liberación completa y convertirse en buda. Esa es la Realización de Dzogchen, y es realmente posible en una vida si el practicante empeña de veras la mente y el corazón.

Los maestros de Dzogchen son muy conscientes de los peligros que supone confundir lo absoluto con lo relativo. Las personas que no comprenden bien esta relación pueden descuidar e incluso desdeñar los aspectos relativos de la práctica espiritual y la ley kármica de causa y efecto. Sin embargo, quienes capten el verdadero sentido de Dzogchen experimentarán un respeto aún más profundo por el karma, así como una apreciación más viva y más urgente de la necesidad de purificación y de práctica espiritual. Esto se debe a que entonces comprenderán la inmensidad de lo que hay en ellos que ha sido obscurecido, y por eso se esforzarán más fervientemente, y con una disciplina natural y siempre renovada, en eliminar todo lo que se interponga entre ellos y su auténtica naturaleza.

Las enseñanzas Dzogchen son como un espejo que refleja la Base de nuestra naturaleza original con tan elevada y liberadora pureza y tan inmaculada claridad que nos hallamos inherentemente a salvo de ser aprisionados por cualquier forma de comprensión conceptualmente producida, por muy sutil, convincente o atractiva que sea.

¿Qué es para mí, entonces, lo maravilloso de Dzogchen? Todas las enseñanzas conducen a la Iluminación, pero lo propio de Dzogchen es que incluso en la dimensión relativa de las enseñanzas, el lenguaje de Dzogchen no mancha nunca el absoluto con conceptos; deja el absoluto intacto en su sencillez desnuda, dinámica y majestuosa, pero aun así habla de él, a cualquiera que esté dispuesto a escuchar, en unos términos tan gráficos, tan eléctricos, que incluso antes de alcanzar la Iluminación nos vemos agraciados con la vislumbre más intensa posible del esplendor del estado despierto.

LA VISIÓN

La enseñanza práctica del Camino de Dzogchen se expresa tradicionalmente, con gran sencillez, con los términos Visión, Me-

ditación y Acción. Ver directamente el estado absoluto, la Base de nuestro ser, es la Visión; el medio para estabilizar esta Visión y convertirla en una experiencia ininterrumpida es la Meditación, c integrar la Visión en nuestra vida y nuestra realidad entera es lo que se entiende por Acción.

De manera que, ¿qué es la Visión? Es nada menos que *ver* el estado real de las cosas tal como son; es *saber* que la verdadera naturaleza de la mente es la verdadera naturaleza de todo; es *comprender* que la verdadera naturaleza de nuestra mente es la verdad absoluta. Dudjom Rimpoché dice: «La Visión es la comprensión de la conciencia desnuda, dentro de la cual está contenido todo: la percepción sensorial y la existencia fenoménica, el samsara y el nirvana. Esta conciencia tiene dos aspectos: la "vacuidad" como aspecto absoluto, y las apariencias o percepción como aspecto relativo».

Lo que esto quiere decir es que toda la gama de todas las apariencias posibles y todos los fenómenos posibles en las distintas realidades, tanto samsara como nirvana, todos ellos sin excepción han sido siempre y serán siempre perfectos y completos, dentro de la vasta e ilimitada extensión de la naturaleza de la mente. Sin embargo, aunque la esencia de todo es vacía y «pura desde un principio», su naturaleza abunda en cualidades nobles y está preñada de todas las posibilidades, un campo incesante y dinámicamente creativo, ilimitado, que siempre es espontáneamente perfecto.

Preguntará usted quizá: «Si conocer la Visión es conocer la naturaleza de la mente, ¿cómo es entonces la naturaleza de la mente?». Imagínese un cielo vacío, espacioso y puro desde un principio; su *esencia* es así. Imagínese un sol luminoso, claro, sin obstrucciones, espontáneamente presente; su *naturaleza* es así. Imagínese que este sol brilla imparcialmente sobre todos nosotros y sobre todas las cosas, penetrando en todas direcciones; su *energía*, que es la manifestación de la compasión, es así: nada puede obstaculizarla y lo invade todo.

También puede representarse la naturaleza de la mente como un espejo con cinco poderes, o «sabidurías», distintos. Su apertura y su vastedad es «la sabiduría del espacio que todo lo abarca», la matriz de la compasión. Su capacidad de reflejar con preciso detalle todo lo que se le ponga delante es «la sabiduría comparable a un espejo». Su carencia fundamental de toda tendencia a favor o en contra de cualquier impresión es «la sabiduría equitativa». Su capacidad para distinguir claramente los dis-

tintos fenómenos que surgen sin confundirlos en modo alguno es «la sabiduría selectiva». Y su potencial de tenerlo todo ya cumplido, perfeccionado y espontáneamente presente es «la sabiduría que todo lo cumple».

En Dzogchen, el maestro presenta directamente la Visión al alumno. Es precisamente lo directo de esta presentación lo que caracteriza a Dzogchen y le confiere su carácter único.

Lo que se transmite al alumno en la introducción es la experiencia directa de la mente de sabiduría de los budas, por medio de la bendición de un maestro que encarna su completa realización. Para estar en condiciones de recibir esta introducción, los alumnos tienen que haber llegado a un punto en que, a consecuencia de sus aspiraciones pasadas y su karma purificado, poseen tanto la apertura mental como la devoción necesarias que los hace receptivos al verdadero significado de Dzogchen.

¿Cómo se puede presentar la mente de sabiduría de los budas? Imagínese la naturaleza de la mente como si fuera su propio rostro: siempre está con usted, pero no puede verlo sin ayuda. Imagínese también que no ha visto nunca un espejo. La presentación por parte del maestro es como si de pronto le mostrara un espejo en el que por primera vez puede verse reflejada la cara. Al igual que la cara, esta conciencia pura de Rigpa no es nada «nuevo» que le haya dado el maestro y que usted no tenía antes, ni es nada que pueda encontrar fuera de usted mismo. Ha sido siempre suyo y ha estado siempre con usted, pero hasta ese momento sorprendente nunca lo había visto directamente.

Patrul Rimpoché explica que «según la tradición especial de los grandes maestros del linaje de la práctica, la naturaleza de la mente, el rostro de Rigpa, se presenta sobre la disolución misma de la mente conceptual». En el momento de la presentación, el maestro traspasa toda la mente conceptual, dejando al descubierto la Rigpa desnuda y revelando explícitamente su verdadera naturaleza.

En ese poderoso instante se produce una fusión de mentes y corazones, y el alumno tiene una experiencia innegable, una vislumbre, de la naturaleza de Rigpa. En un único y mismo instante, el maestro presenta y el alumno reconoce. Al dirigir su bendición desde la sabiduría de su Rigpa al corazón de la Rigpa

de su alumno, el maestro le muestra directamente el rostro original de la naturaleza de la mente.

Para que esta presentación del maestro sea plenamente eficaz, no obstante, tienen que darse las adecuadas circunstancias ambientales. A lo largo de la historia, sólo unas cuantas personas especiales han podido, gracias a su karma purificado, reconocer y alcanzar la Iluminación en un instante; así pues, la presentación casi siempre debe ir precedida por los siguientes preliminares. Son estos preliminares los que limpian y purifican la mente ordinaria y llevan a ese estado en que puede sernos revelado nuestro Rigpa.

En primer lugar, la meditación, el antídoto supremo contra la distracción, conduce la mente a casa y le permite aposentarse en su estado natural.

En segundo lugar, las prácticas profundas de purificación y el fortalecimiento del karma positivo mediante la acumulación de mérito y sabiduría empiezan a disolver y desgastar los velos intelectuales y emocionales que ocultan la naturaleza de la mente. Mi maestro Jamyang Khyentse escribió: «Si se eliminan los obscurecimientos, la sabiduría de ia propia Rigpa brilla naturalmente». Estas prácticas de purificación, llamadas *Ngóndro* en tibetano, han sido hábilmente diseñadas para producir una completa transformación interior. Tienen efecto en todo el ser (cuerpo, habla y mente) y empiezan con una serie de contemplaciociones profundas sobre

- El carácter único de la vida humana
- La presencia constante de la impermanencia y la muerte
- La infalibilidad de la causa y el efecto de nuestros actos
- El círculo vicioso de frustración y sufrimiento que es samsara.

Estas reflexiones inspiran una poderosa sensación de «renuncia», un deseo urgente de abandonar el samsara y seguir la senda de la liberación, que constituye a su vez el fundamento para las prácticas específicas de

- Refugiarse en Buda, la verdad de su enseñanza y el ejemplo de sus practicantes, despertando así la confianza en nuestra propia naturaleza de buda
- dar nacimiento a la compasión *(Bodicbita,* el corazón de la mente iluminada, que expondré detalladamente en el

capítulo 12) y entrenar la mente en el trabajo con uno mismo y con los demás, y con las dificultades de la vida
- Eliminar obscurecimientos e «impurezas» mediante prácticas de visualización y mantras para la purificación y la sanación
- Acumular mérito y sabiduría desarrollando una generosidad universal y creando circunstancias auspiciosas.'

Todas estas prácticas se desarrollan y se centran en torno al Yoga Gurú, que es la práctica más esencial, conmovedora y potente de todas, indispensable para abrir el corazón y la mente a la consecución del estado Dzogchen.

En tercer lugar, una investigación meditativa especial sobre la naturaleza de la mente y los fenómenos agota la incansable ansia mental de pensamiento e investigación y su dependencia de conceptos, análisis y referencias interminables, y suscita un conocimiento personal de la naturaleza del vacío.

Todo lo que insista en la importancia de estos preliminares será poco. Han de trabajar juntos sistemáticamente para inspirar al alumno a despertar la naturaleza de la mente y permitirle estar dispuesto y preparado cuando el maestro elija el momento de mostrarle el rostro original de Rigpa.

Nyoshul Lungtok, que después se convertiría en uno de los más grandes maestros de Dzogchen de épocas recientes, siguió a su maestro Patrul Rimpoché durante unos dieciocho años. A lo largo de todo ese tiempo, fueron casi inseparables. Nyoshul Lungtok estudió y practicó con suma diligencia, y acumuló purificación, mérito y práctica en abundancia; estaba preparado para reconocer a Rigpa, pero aún no había recibido la última presentación decisiva. Hasta que un día, o mejor dicho una noche célebre, Patrul Rimpoché le hizo la presentación. Eso ocurrió cuando se alojaban en una de las ermitas situadas en las alturas que se erguían sobre el monasterio de Dzongchen. Era una noche espléndida. El cielo azul oscuro estaba despejado y refulgían las estrellas. El sonido de su soledad se realzaba con el lejano ladrido de un perro del monasterio, más abajo.

Patrul Rimpoché estaba tendido en el suelo, realizando una práctica especial de Dzogchen. Sin levantarse, llamó a Nyoshul Lungtok a su lado y le preguntó:

—¿Has dicho que no conoces la esencia de la mente?

Nyoshul Lungtok dedujo por su voz que se trataba de **una** ocasión especial y asintió con expectación.

—En realidad, no tiene nada especial —dijo Patrul Rimpoché en tono despreocupado, y añadió—: Hijo mío, ven y échate aquí como tu anciano padre.

Nyoshul Lungtok se tumbó junto a él.

—¿Ves las estrellas allí en el cielo? —le preguntó entonces Patrul Rimpoché.

-Sí.

—¿Oyes los perros que ladran en el monasterio Dzogchen?

-Sí.

—¿Oyes lo que te estoy diciendo?

-Sí.

—Bueno, la naturaleza de Dzogchen es esto: sencillamente esto.

Nyoshul Lungtok nos cuenta qué ocurrió entonces: «En aquel instante llegué a una certeza de conocimiento desde dentro. Quedé libre de los lazos del "es" y el "no es". Había captado la sabiduría primordial, la unión desnuda del vacío y la conciencia intrínseca. Ese conocimiento me fue presentado por su bendición, como dijo el gran maestro indio Saraha:

Aquel en cuyo corazón han entrado las palabras del maestro
*ve la verdad como un tesoro en la palma de la mano.»**

En aquel instante encajó todo; había nacido el fruto de todos sus años de aprendizaje, purificación y práctica. Había alcanzado el conocimiento de la naturaleza de la mente. Las palabras que empleó Patrul Rimpoché no tenían nada de extraordinario, místico ni esotérico; en realidad, fueron de lo más corrientes. Pero más allá de las palabras se comunicó algo más: lo que el maestro revelaba era la naturaleza inherente de todas las cosas, que es el verdadero sentido de Dzogchen. En aquellos momentos ya había conducido a Nyoshul Lungtok a ese estado mediante el poder y la bendición de su propio conocimiento.

Pero los maestros son muy distintos, y pueden utilizar toda clase de medios hábiles para provocar ese cambio de conciencia. El mismo Patrul Rimpoché fue introducido a la naturaleza de la mente de una manera muy diferente por un maestro muy excéntrico llamado Do Khyentse. He aquí la historia según la tradición oral que he oído:

Patrul Rimpoché había estado haciendo una práctica avanzada de yoga y visualización, y se había quedado atascado: ninguno de los mándalas de las diversas deidades le aparecía con

claridad en la mente.[5] Un día se acercó a Do Khyentse, que había encendido una fogata en campo abierto y estaba sentado junto a ella tomando té. Lo tradicional en Tíbet cuando se ve a un maestro por el que se siente profunda devoción, es postrarse con todo el cuerpo en el suelo en señal de respeto. Al ver que Patrul Rimpoché empezaba a hacer postraciones desde cierta distancia, el maestro se volvió hacia él y le gritó:

—¡Eh, perro viejo! ¡Ven aquí si eres valiente!

Do Khyentse era un maestro imponente. Con su larga cabellera, su elegante atuendo y su pasión por cabalgar hermosos caballos, parecía un samurai. Mientras Patrul Rimpoché seguía haciendo postraciones, acercándose cada vez más, Do Khyentse, sin cesar de insultarle, empezó a tirarle guijas, y luego piedras cada vez más grandes. Cuando por fin lo tuvo a su alcance, empezó a pegarle puñetazos hasta dejarlo inconsciente.

Cuando Patrul Rimpoché volvió en sí se hallaba en un estado de conciencia completamente distinto. Los mándalas que tanto se esforzaba por visualizar se manifestaron espontáneamente ante él. Los insultos y palabrotas de Do Khyentse habían destruido uno a uno los últimos restos de su mente conceptual, y cada piedra que le golpeó le fue abriendo los centros de energía y los canales sutiles de su cuerpo. Durante dos maravillosas semanas, la visión de los mándalas no lo abandonó.

Ahora voy a intentar dar una idea de cómo es la Visión y qué se siente cuando Rigpa se revela directamente, aunque en realidad no hay palabras ni términos conceptuales que consigan describirlo.

Dudjom Rimpoché dice: «Ese momento es como quitarse una capucha de la cabeza. ¡Qué ilimitada espaciosidad y qué alivio! Es el supremo ver: ver lo que antes no se veía». Cuando «se ve lo que antes no se veía», todo se abre, se expande y se vuelve nítido, claro, rebosante de vida, impregnado de maravilla y frescor. Es como si el techo de la mente hubiera salido volando, o como una bandada de pájaros que de pronto se elevara desde un nido oscuro. Todas las limitaciones se disuelven y se desprenden, como si, dicen los tibetanos, se hubiera abierto un sello.

Imagínese usted que vive en una casa situada en lo más alto de una montaña, situada a su vez en lo más alto del mundo. De pronto desaparece toda la estructura de la casa, que limitaba su

visión, y puede usted ver todo lo que le rodea, dentro y fuera. Pero aquí no hay ninguna «cosa» que ver; lo que ocurre no tiene ninguna referencia a nada corriente; es el ver total, completo, sin precedentes, perfecto.

Dudjom Rimpoché dice: «Tus enemigos más mortales, los que te han tenido atado al samsara durante incalculables vidas desde un tiempo sin principio hasta el presente, son el aferramiento y lo aferrado». Cuando el maestro presenta y uno reconoce, «estos dos se consumen por completo como plumas en una llama, sin dejar rastro». Tanto el aferramiento como lo aferrado, lo que se aferrado y el que aferra, se liberan por completo desde su misma base. Quedan arrancadas totalmente las raíces de la ignorancia y el sufrimiento. Y todas las cosas aparecen como un reflejo, transparentes, trémulas, ilusorias y semejantes a un sueño.

Cuando se llega naturalmente a ese estado de meditación inspirado por la Visión, se puede permanecer ahí mucho tiempo sin distracción ni esfuerzo especial. Entonces no hay nada llamado «meditación» que se deba mantener y proteger, porque se halla uno en el flujo natural de la sabiduría de Rigpa. Y al estar en él uno se da cuenta de que siempre ha sido y es así. Cuando resplandece la sabiduría de Rigpa no puede quedar ni una sombra de duda, y surge directamente, sin esfuerzo alguno, una profunda y completa comprensión.

Todas las imágenes que he sugerido y las metáforas que he utilizado están fundidas, como lo descubrirá usted, en una experiencia de la verdad que lo incluye todo. Hay devoción en ese estado, y hay compasión en ese estado, y todas las sabidurías, y dicha, claridad y ausencia de pensamientos, pero no separadas, sino todas integradas y enlazadas inseparablemente en un solo sabor. Ese instante es el instante del despertar. Desde lo más hondo surge un profundo sentido del humor, y uno sonríe divertido al descubrir lo limitados y defectuosos que eran sus anteriores conceptos e ideas sobre la naturaleza de la mente.

Eo que nace de allí es un creciente sentido de tremenda e inconmovible certeza y convicción de que «esto es»: ya no hay nada más que buscar, no se podría esperar nada más. Esa certidumbre de la Visión es lo que se ha de profundizar mediante vislumbre tras vislumbre de la naturaleza de la mente, y estabilizar con la disciplina continua de la meditación.

* * *

LA MEDITACIÓN

¿Qué es, pues, la meditación en Dzogchen? Es, sencillamente, reposar sin distracciones en la Visión una vez ésta se nos ha presentado. Dudjom Rimpoché la explica así: «La meditación consiste en estar atento a tal estado de Rigpa, libre de todas las interpretaciones mentales, permaneciendo al mismo tiempo plenamente relajado, sin distracción ni aferramiento. Porque se ha dicho que "la meditación no es esforzarse, sino irse asimilando naturalmente a ella"».

Todo el objeto de la práctica de la meditación Dzogchen es reforzar y estabilizar Rigpa, y dejarla que crezca hasta su plena madurez. La mente habitual y ordinaria, con sus proyecciones, es muy poderosa. No cesa de volver y se apodera fácilmente de nosotros si estamos distraídos o desatentos. Dudjom Rimpoché solía decir: «De momento nuestra Rigpa es como un bebé abandonado en el campo de batalla de los poderosos pensamientos que surgen». A mí me gusta decir que hemos de empezar haciendo de niñeras de nuestra Rigpa en el entorno seguro de la meditación.

Si la meditación consiste simplemente en seguir el flujo de Rigpa después de la presentación, ¿cómo podemos saber cuándo es Rigpa y cuándo no lo es? Le formulé esta pregunta a Dilgo Khyentse Rimpoché, y me contestó con su sencillez característica: «Si estás en un estado inalterado, es Rigpa». Si no maquinamos ni manipulamos la mente en modo alguno, sino que nos limitamos a reposar en un estado inalterado de pura y prístina conciencia, eso es Rigpa. Si hay maquinación por nuestra parte, o la menor manipulación o aferramiento, no lo es. Rigpa es un estado en el que ya no hay duda alguna; no hay mente para dudar, en realidad: se ve directamente. Si se halla usted en este estado, con la propia Rigpa brota también una absoluta certeza natural, y por eso lo sabe.[6]

La tradición de Dzogchen es de extrema precisión, puesto que cuanto más se profundiza, más sutiles son los engaños que pueden presentarse, y lo que está en juego es el conocimiento de la realidad absoluta. Aun después de la presentación, los maestros exponen en detalle los estados que no son meditación Dzogchen y que no deben confundirse con ella. En uno de tales estados se entra en una tierra mental de nadie, en la que no hay pensamientos ni recuerdos; es un estado oscuro, insípido e indiferente, en el que uno se hunde en el terreno de la mente

ordinaria. En otro estado hay cierta quietud y una ligera claridad, pero el estado de quietud es estancado, aún enterrado en la mente ordinaria. En un tercer estado se experimenta la ausencia de pensamientos, pero se encuentra uno «despistado», en un estado vacuo de asombro. En un cuarto estado, la mente se va vagando en pos de pensamientos y proyecciones. Ninguno de ellos es el verdadero estado de meditación, y el practicante ha de vigilar hábilmente para no extraviarse de esa manera.

La esencia de la práctica de la meditación en Dzogchen se resume en estos cuatro puntos:

- Cuando el pensamiento pasado ya ha cesado y el pensamiento futuro aún no ha surgido, en ese espacio entre los dos, ¿no hay una conciencia del instante presente: fresca, virgen, inalterada por concepto alguno ni del grosor de un pelo, una conciencia luminosa y desnuda?
  Bien, ¡pues eso es Rigpa!
- Sin embargo, no permanece para siempre en ese estado, porque de pronto surge otro pensamiento, ¿verdad?
  Ese es el propio resplandor de esa Rigpa.
- Pero si no reconoce usted este pensamiento como lo que en realidad es tan pronto surja, se convertirá entonces en otro pensamiento ordinario, como antes. Eso es lo que se llama «la cadena de la ilusión», y es la raíz del samsara.
- Si es usted capaz de reconocer la verdadera naturaleza del pensamiento nada más surgir éste, y de dejarlo en paz sin seguirlo en absoluto, todos los pensamientos que van surgiendo vuelven a disolverse automáticamente en la vasta extensión de Rigpa y son liberados.

Evidentemente hace falta toda una vida de práctica para comprender y conocer toda la riqueza y majestad de estos cuatro puntos profundos aunque sencillos en apariencia, y aquí sólo puedo darle una pequeña muestra de la vastedad que es la meditación en Dzogchen.

Tal vez lo más importante es que la meditación Dzgochen llega a ser un flujo constante de Rigpa, como un río que corre día y noche, sin interrupción. Ese, por supuesto, es un estado ideal, pues tal reposo sin distracciones en la Visión, después de introducida y reconocida, es la recompensa de años de práctica sostenida.

La meditación Dzogchen es sutilmente poderosa en lo que se refiere a las agitaciones de la mente, y tiene sobre ellas una perspectiva única. Todo lo que surge en la mente se ve en su verdadera naturaleza, no como algo independiente de Rigpa ni opuesto a ella, sino en realidad, y esto es muy importante, nada menos que como su propio resplandor, la manifestación de su energía misma.

Digamos que se encuentra usted en un estado de profunda quietud; por lo general no dura mucho, y siempre surge un pensamiento o movimiento como una ola en el océano. No rechace el movimiento ni se adhiera especialmente a la quietud, sino que siga el flujo de su presencia pura. Ese estado sereno y penetrante de la meditación es la propia Rigpa, y todas las agitaciones no son sino su resplandor. Este es el corazón y la base de la práctica Dzogchen. Una manera de comprenderlo es imaginarse que se dirige hacia el sol montado en sus rayos: sigue inmediatamente las agitaciones de la mente hacia su origen, hacia su misma raíz, el terreno de Rigpa. Cuando encarna usted la firme estabilidad de la Visión, ya no se deja engañar ni distraer por lo que surge, de modo que no puede ser víctima de la ilusión.

Naturalmente, en este océano hay olas mansas y olas tremendas; se presentan emociones violentas como la ira, el deseo, los celos. El verdadero practicante las reconoce no como un obstáculo ni una perturbación, sino como una gran oportunidad. El hecho de que reaccionemos a tales agitaciones con las tendencias habituales de apego y aversión es señal no sólo de que estamos distraídos, sino también de que no tenemos el reconocimiento y hemos perdido el terreno de Rigpa. Reaccionar a las emociones de esta manera les da poder y nos ata con más fuerza aún a las cadenas del engaño. El gran secreto de Dzogchen está en verlas como realmente son, en el mismo instante en que se presentan: la manifestación vivida y eléctrica de la energía de la propia Rigpa. Cuando aprenda gradualmente a hacerlo, ni las emociones más turbulentas conseguirán apoderarse de usted y se disolverán, igual como las olas desenfrenadas se forman, se yerguen y se hunden de nuevo en la calma del océano.

El practicante descubre, y esto es una percepción revolucionaria cuyos poder y sutileza no pueden exagerarse, que las emociones violentas no sólo no tienen por qué dominarlo forzosamente y arrastrarlo de nuevo a los torbellinos de sus propias neurosis, sino que, además, puede utilizarlas para profundi-

zar, alentar, vigorizar y fortalecer la Rigpa. La energía tempestuosa se convierte en alimento crudo para la energía despenada de Rigpa. Cuando más intensa y llameante sea la emoción, más se fortalece Rigpa- Considero que este método único de Dzogchen posee un poder extraordinario para liberar hasta los más inveterados y más profundamente arraigados problemas emocionales y psicológicos.

Permítale que le presente ahora, tan sencillamente como pueda, una explicación de cómo funciona exactamente este proceso. Más adelante le resultará imprescindible, cuando lleguemos a ver qué ocurre en el momento de la muerte.

En Dzogchen, la naturaleza fundamental e inherente de todas las cosas recibe el nombre de «Luminosidad Base» o «Luminosidad Madre», que impregna toda nuestra experiencia y es por tanto la naturaleza inherente de los pensamientos y emociones que surgen en nuestra mente, aunque no seamos conscientes de ello, Cuando el maestro nos introduce a la verdadera naturaleza de la mente, al estado de Rigpa, es como si nos diera una llave maestra. A esta llave, que va a abrirnos la puerta del conocimiento total, en Dzogchen la llamamos «Luminosidad Camino» o «Luminosidad Hija». La Luminosidad Base y la Luminosidad Camino son fundamentalmente la misma, por supuesto, y si las distinguimos así es sólo con miras a la explicación y la práctica. Pero cuando obtenemos la llave de la Luminosidad Camino mediante la introducción del maestro, podemos utilizarla a voluntad para abrir la puerta de la naturaleza innata de la realidad. En la práctica Dzogchen, este abrir la puerta se llama «el encuentro de las Luminosidades Base y Camino» o «encuentro de las Luminosidades Madre e Hija». Otra forma de expresarlo es decir que, en cuanto surge un pensamiento o emoción, la Luminosidad Camino, la Rigpa, lo reconoce inmediatamente como lo que en realidad es, reconoce su naturaleza inherente, la Luminosidad Base. En ese instante de reconocimiento, las dos luminosidades se funden y los pensamientos y emociones se liberan en su propia base.

Es esencial perfeccionar esta práctica de la fusión de las dos luminosidades y la autoliberación de las agitaciones en esta misma vida, porque lo que ocurre en el momento de la muerte, para todo el mundo, es lo siguiente: la Luminosidad Base amanece en vasto esplendor y trae con ella una oportunidad de

liberación total; siempre y cuando, y esto es muy importante, siempre y cuando haya aprendido usted a reconocerla.

Ahora resultará claro, quizá, que esta fusión de las luminosidades y autoliberación de los pensamientos y emociones es meditación en su nivel más profundo. De hecho, la palabra «meditación» no es del todo adecuada para la práctica Dzogchen, puesto que en último término implica meditar «sobre» algo, en tanto que en Dzgochen sólo hay Rigpa para siempre. Así que no cabe hablar de una meditación aparte de morar sencillamente en la presencia pura de Rigpa.

La única expresión que podría describir esto es la de «no meditación». En ese estado, dicen los maestros, aunque busques el engaño ya no queda ninguno. Aunque buscaras piedrecitas vulgares en una isla de oro y joyas, no te sería posible encontrar ninguna. Cuando la Visión es constante, el flujo de Rigpa ininterrumpido y la fusión de las dos luminosidades continua y espontánea, todo engaño posible es liberado en su misma raíz, y toda su percepción se presenta, sin una brecha, como Rigpa.

Los maestros advierten que para estabilizar la Visión durante la meditación es esencial, en primer lugar, realizar esta práctica en un *ambiente especial* de retiro, en el que se den todas las condiciones favorables; entre las distracciones y el trajín del mundo, por mucho que medite no podrá nacer una verdadera experiencia en su mente. Segundo, si bien en Dzogchen no se hace distinción entre la meditación y la vida cotidiana, mientras no haya encontrado usted una auténtica estabilidad mediante la práctica en *sesiones propiamente dichas,* no estará en condiciones de integrar la sabiduría de la meditación en la experiencia de la vida diaria. Tercero, aunque practique usted y sea capaz de morar en el flujo continuo de Rigpa con la confianza de la Visión, si no es capaz de mantener ese flujo *en todos los momentos y en todas las situaciones.*, mezclando la práctica con la vida cotidiana, no le servirá de remedio cuando surjan circunstancias desfavorables, y será arrastrado al engaño por los pensamientos y emociones.

Se cuenta una simpática historia acerca de un yogui Dzogchen que vivía sin ostentación, aunque rodeado por un numeroso séquito de discípulos. Cierto monje, que tenía una opinión exagerada de su propio talento y erudición, sintió celos del yogui, de quien le constaba que apenas había estudiado. Pensaba: «¿Cómo se atreve a enseñar una persona ordinaria como él? ¿Cómo osa hacerse pasar por un maestro? Iré y pondré a

prueba sus conocimientos, desenmascararé su impostura y lo humillaré ante sus discípulos, de modo que lo abandonen y me sigan a mí».

Un día, pues, fue a visitar al yogui y le preguntó en tono desdeñoso:

—Vosotros, los Dzogchen, ¿nunca hacéis otra cosa que no sea meditar?

La respuesta del yogui lo cogió por sorpresa.

—¿Sobre qué se podría meditar?

—O sea que ni siquiera meditáis —gritó el monje, triunfante.

—Pero, ¿cuándo estoy *alguna vez* distraído? —dijo el yogui.

LA ACCIÓN

Conforme morar en el flujo de Rigpa se va convirtiendo en una realidad, empieza a impregnar la vida cotidiana y los actos del practicante, y genera profunda confianza y estabilidad. Dudjom Rimpoché dice:

> *La acción es observar verdaderamente los propios pensamientos, buenos o malos, contemplar la verdadera naturaleza de cualesquiera pensamientos puedan surgir, sin examinar el pasado ni invitar al futuro, sin permitir ningún aferramiento a las experiencias de gozo ni abrumarse por las situaciones tristes. Haciendo esto, intentas alcanzar y mantener el estado de gran equilibrio, donde lo bueno y lo malo, la paz y la angustia, están desprovistos de verdadera identidad*

Conocer la Visión transforma sutil pero completamente nuestra manera de verlo todo. He ido viendo cada vez con mayor claridad que los pensamientos y los conceptos son lo único que nos impide estar siempre y muy sencillamente en lo absoluto. Ahora me doy cuenta de por qué los maestros suelen repetir tan a menudo: «Esfuérzate por no crear ni demasiada esperanza ni demasiado temor», pues sólo sirven para engendrar más chachara mental. Cuando está la Visión, los pensamientos se ven como realmente son: efímeros y transparentes, y tan sólo relativos. Uno ve directamente a través de todo, como si tuviera visión de rayos X. No se aferra ni rechaza los pensamientos y emociones, sino que los acoge a todos en el vasto abrazo de Rigpa. Lo que antes nos tomábamos tan en serio (ambiciones,

proyectos, expectativas, dudas y pasiones) ya no ejerce sobre nosotros ese dominio fuerte y apremiante, pues la Visión nos ha hecho ver la futilidad y la ausencia de sentido de todo eso; ha hecho nacer en nosotros un espíritu de auténtica renuncia.

Permanecer en la claridad y la confianza de Rigpa permite que todos nuestros pensamientos y emociones se liberen de un modo natural y sin esfuerzo en el seno de su vasta extensión, como escribir en el agua o pintar en el cielo. Si realmente perfeccionamos esta práctica, no hay ninguna posibilidad de que acumulemos karma; en ese estado de abandono, carente de preocupaciones y objetivos, al que Dudjom Rimpoché llama de «sosiego desnudo y sin inhibiciones», la ley kármica de causa y efecto ya no puede aprisionarnos en modo alguno.

De todas maneras, no se le ocurra pensar que esto es o podría ser fácil. Es muy difícil reposar sin distracción en la naturaleza de la mente siquiera por un momento, y no digamos autoliberar un solo pensamiento o emoción en el instante en que surge. Con frecuencia tendemos a dar por sentado que, por la sencilla razón de que hemos comprendido algo intelectualmente, o creemos haberlo comprendido, ya lo conocemos. Ese es un gran engaño. Hace falta la madurez que sólo se adquiere con años de escuchar, contemplar, reflexionar, meditar y practicar de manera constante. Y no puede insistirse demasiado en que la práctica de Dzogchen exige siempre la orientación y la instrucción de un maestro competente.

De otro modo se corre un gran peligro, que en la tradición se designa con la expresión «perder la Acción en la Visión». Una enseñanza tan elevada y poderosa como Dzogchen conlleva sumo riesgo. Si usted se engaña creyendo que libera pensamientos y emociones cuando en realidad ni siquiera está próximo a conseguirlo, y pensando que actúa con la espontaneidad de un auténtico yogui Dzogchen, lo único que conseguirá es acumular grandes cantidades de karma negativo. Dice Padmasambhava, y esa es la actitud que deberíamos tener todos:

Aunque mi Visión sea tan espaciosa como el cielo,
mis actos y mi respeto hacia la causa y su efecto
son tan finos como granos de harina.

Los maestros de la tradición Dzogchen han insistido una y otra vez en que, sin estar profundamente familiarizado con «la esencia y el método de la autoliberación» por medio de una

larga práctica, la meditación «sólo promueve el camino de la confusión». Esto puede parecer duro, pero es así, porque sólo la constante autoliberación de pensamientos puede terminar de verdad con el reino del engaño y protegernos de sumergirnos nuevamente en el sufrimiento y la neurosis. Sin el método de autoliberación, no podremos soportar las desgracias y las circunstancias adversas cuando se presenten, y aunque meditemos comprobaremos que las emociones violentas como la ira y el deseo siguen tan desatadas como siempre. El peligro de otras clases de meditación que no siguen este método es que llegan a ser como «la meditación de los dioses», y fácilmente se desvían hacia un solemne ensimismamiento o hacia un trance pasivo o vacuidad de una u otra clase, y ninguno de estos estados ataca y disuelve el engaño en su raíz.

Vimalamitra, el gran maestro Dzogchen, describió con suma precisión los grados de naturalidad creciente de esta liberación: Cuando se comienza a dominar la práctica, la liberación se produce simultáneamente con la agitación, como cuando se reconoce a un viejo amigo entre una multitud. Cuando se perfecciona y se profundiza la práctica, la liberación se produce simultáneamente con la presentación del pensamiento y la emoción, como una serpiente que se desenrosca y desata sus propios nudos. Y en la etapa final de maestría, la liberación es como un ladrón que entra en una casa vacía; se presente lo que se presente, ni daña ni beneficia a un verdadero yogui Dzogchen.

Incluso en el más grande de los yoguis, la pena y la alegría siguen surgiendo igual que antes. La diferencia entre una persona corriente y un yogui está en la forma en que contemplan sus emociones y reaccionan a ellas. Una persona corriente las acepta o las rechaza instintivamente, de modo que suscita la adhesión o la aversión que conducen a la acumulación de karma negativo. El yogui, en cambio, percibe todo lo que surge en su prístino estado natural, sin dejar que el apego intervenga en sus percepciones.

Dilgo Khyentse Rimpoché describe a un yogui que pasea por un jardín. Está completamente despierto al esplendor y la belleza de las flores, y se goza en sus colores, formas y fragancias, pero en su mente no hay ni rastro de apego ni ningún «segundo pensamiento». Como dice Dudjom Rimpoché:

> *Cualesquiera que sean las percepciones que surjan, hay **que** ser como un niño que entra en un templo hermosamente*

decorado; el niño mira, pero en su percepción no entra para nada la idea de aferrarse. Así lo dejas todo fresco, natural, vivido e intacto. Cuando dejas cada cosa en su propio estado, su forma no cambia, su color no se desvanece y su resplandor no desaparece. Todo lo que aparece está sin contaminar por ningún apego, de manera que todo lo que percibes surge como la sabiduría desnuda de Rigpa, que es la indivisibilidad de luminosidad y vacío.

La confianza, la satisfacción, la serenidad espaciosa, la fuerza, el humor profundo y la certeza que surgen de conocer directamente la Visión de Rigpa constituyen el mayor tesoro de la vida, la felicidad suprema que una vez alcanzada ya nada puede destruir, ni siquiera la muerte. Dilgo Khyentse Rimpoché dice:

Una vez tengas la Visión, aunque puedan surgir en tu mente las engañosas percepciones del samsara, serás como el cielo; cuando aparece ante él un arco iris, no se siente especialmente halagado, y cuando se presentan las nubes tampoco se siente especialmente disgustado. Hay una profunda sensación de satisfacción. Interiormente te ríes al ver la fachada de samsara y nirvana; la Visión te mantiene constantemente divertido, con una sonrisita interior burbujeando todo el tiempo.

Dudjom Rimpoché dice: «Habiendo purificado el gran engaño, la oscuridad del corazón, asciende constantemente la luz radiante del sol no obscurecida».

Quien se tome a pecho la enseñanza de este libro sobre Dzogchen y su mensaje acerca de la muerte se sentirá, espero, estimulado a buscar, encontrar y seguir a un maestro competente, y se decidirá a emprender seriamente un entrenamiento completo. Lo esencial del entrenamiento Dzogchen son dos prácticas, *Trekchó* y *Tógal*, que son indispensables para la comprensión profunda de lo que ocurre en los bardos. Aquí sólo puedo presentarlas de la manera más breve; la explicación completa se da únicamente de maestro a discípulo, cuando el discípulo se ha comprometido de todo corazón con las enseñanzas y ha alcanzado cierta etapa de desarrollo. Lo que he explicado en este

capítulo, «La esencia íntima», es el corazón de la práctica de Trekchó.

Trekchó significa cortar de raíz el engaño con resuelta y franca entereza. Esencialmente, el engaño se corta con la fuerza irresistible de la visión de Rigpa, como un cuchillo parte la mantequilla o un experto en karate destroza un montón de ladrillos. Todo el fantástico edificio del engaño se viene abajo, como si hubiéramos hecho saltar su piedra angular. Se atraviesa el engaño de parte a parte, y de este modo queda al descubierto la pureza primordial y la sencillez natural de la naturaleza de la mente.

Sólo cuando el maestro determina que el alumno o la alumna posee un completo fundamento en la práctica de Trekchó lo o la introducirá a la práctica avanzada de Tógal. El practicante de Tógal trabaja directamente con la Luz Clara que mora en el interior, «espontáneamente presente», de todos los fenómenos, y utiliza ejercicios específicos y de una potencia excepcional para revelarla en su interior.

Tógal tiene una característica de instantaneidad, de consecución inmediata. ¥M lugar de recorrer toda la cordillera para llegar a un pico lejano, el método Tógal sería plantarse allí de un salto. El efecto de Tógal es capacitar a una persona para que realice en su interior todos los aspectos de la Iluminación en una sola vida.[7] Por consiguiente, se lo considera el método extraordinario y único de Dzogchen; en tanto que Trekchó es la sabiduría de Dzogchen, Tógal constituye sus medios hábiles. Exige una enorme disciplina, y por lo general se practica en un ambiente de retiro.

Con todo, no se puede insistir lo suficiente en que la senda de Dzogchen sólo cabe seguirla bajo la guía directa de un maestro competente. Dice el Dalai Lama: «Una cosa que hay que tener presente es que las prácticas de Dzogchen, como Trekchó y Tógal, sólo pueden cumplirse teniendo como guía a un maestro experimentado y recibiendo la inspiración y la bendición de una persona viva que tenga ese conocimiento»."

EL CUERPO DE ARCO IRIS

Por medio de estas prácticas avanzadas de Dzogchen, los practicantes consumados pueden llevar su vida a un final extraordinario y triunfante. Cuando mueren, permiten que su cuerpo quede

en condiciones de ser reabsorbido en la esencia luminosa de los elementos que lo crearon, y en consecuencia su cuerpo material se disuelve en luz y desaparece por completo. Este proceso se conoce con el nombre de «cuerpo de arco iris» o «cuerpo de luz», porque la disolución suele ir acompañada por manifestaciones espontáneas de luz y arco iris. Los antiguos Tantras de Dzogehen y las escrituras de los grandes maestros distinguen diversas categorías en este fenómeno asombroso y ultraterreno, pues en otro tiempo, si no normal, era al menos relativamente frecuente.

Por lo general, una persona que sabe que está a punto de lograr el cuerpo de arco iris suele pedir que la dejen sola en un cuarto o una tienda durante siete días. Al octavo día tan sólo se encuentran el pelo y las uñas, las impurezas del cuerpo.

Hoy en día esto puede resultarnos muy difícil de creer, pero en la historia documentada del linaje Dzogchen abundan los ejemplos de personas que lograron el cuerpo de arco iris y, como Dudjom Rimpoché solía señalar a menudo, no es sólo historia antigua. De los muchos ejemplos que podria elegir, me gustaría citar uno de los más recientes y con el que, además, tengo una relación personal. En 1952 se dio un célebre caso de cuerpo de arco iris en el Este de Tíbet, presenciado por numerosos testigos. El hombre que lo logró, Sónam Namgyal, era el padre de mi tutor y hermano de Lama Tseten, cuya muerte he descrito al principio de este libro.

Sónam Namgyal era un hombre muy sencillo y humilde que se ganaba la vida como cincelador ambulante, inscribiendo mantras y textos sagrados en las piedras. Algunos decían que en su juventud había sido cazador y que había recibido enseñanzas de un gran maestro. En realidad, nadie se figuraba que fuese un practicante; era realmente lo que se denomina «un yogui oculto». Poco tiempo antes de morir, se lo veía subir a las montañas y quedarse allí sentado, recortado contra el firmamento, contemplando el espacio. Componía sus propias canciones y las cantaba en lugar de las tradicionales. Nadie sabía qué estaba haciendo. Luego cayó enfermo, o así lo pareció, pero, curiosamente, se mostraba cada vez más alegre. Cuando se agravó la enfermedad, su familia llamó a maestros y médicos. Su hijo le aconsejó que intentara recordar todas las enseñanzas que hubiera oído, pero él sonrió y respondió: «Las he olvidado todas, y a fin de cuentas no hay nada que recordar. Todo es ilusorio, pero tengo la confianza de que todo está bien».

Justo antes de morir, a la edad de setenta y nueve años, dijo: «Sólo pido que, cuando muera, no mováis mi cuerpo durante una semana». A su muerte, la familia amortajó el cadáver e invitó a lamas y monjes para que vinieran a practicar **por** él. Colocaron el cuerpo en un cuartito de la casa y todos se dieron cuenta de que, aunque había sido un hombre de buena estatura, no les costó nada meterlo en el cuarto, como si se hubiera vuelto más pequeño. Al mismo tiempo se vio una extraordinaria manifestación de luz irisada que envolvía toda la casa. Al sexto día fueron a mirar y observaron que el cuerpo se hacía cada vez más pequeño. Al octavo día de la muerte, la mañana en que estaba previsto el funeral, vinieron a llevarse el cadáver. Al retirar la tela que lo envolvía, sólo encontraron las uñas y el cabello.

Mi maestro Jamyang Khyentse pidió que le llevaran esos residuos y dictaminó que había sido un caso de cuerpo de arco iris.

SEGUNDA PARTE

La muerte

CAPÍTULO ONCE

Consejo de corazón sobre la asistencia a los moribundos

En un hospicio que conozco estaba muriendo de cáncer de mama Emily, una mujer de cerca de setenta años. Su hija solía visitarla todos los días y, al parecer, mantenían una relación feliz. Pero cuando su hija se iba, Emily casi siempre se sentaba a llorar a solas. La causa del llanto, como no tardó en saberse, era que su hija se negaba en redondo a aceptar la inevitabilidad de la muerte y se pasaba el rato alentando a su madre a «pensar de un modo positivo», con la esperanza de que así se curaría el cáncer.

Lo que en realidad ocurría era que Emily tenía que guardarse para sí todos sus pensamientos, profundos temores, pánico y aflicción, sin poder hablar de ellos con nadie, sin tener a nadie que le ayudara a explorarlos, a nadie que la ayudara a entender su vida ni a nadie que la ayudara a encontrar un sentido curativo a su muerte.

Lo esencial en la vida es establecer con los demás una comunicación sincera y libre de temores, y ésta nunca es tan importante como cuando se trata de una persona moribunda, como me enseñó Emily.

Con frecuencia la persona que va a morir se muestra reservada e insegura, y no sabe cuáles son sus intenciones la primera vez que va usted a visitarla. Así pues, no espere que ocurra nada extraordinario; limítese a ser usted mismo, relajado y natural. Muchas veces la persona que va a morir no dice lo que desea ni lo que piensa, y las personas que la acompañan no saben qué decir ni qué hacer. Es difícil averiguar lo que acaso intenta decir, e incluso lo que acaso está ocultando. A veces, ni siquiera ella misma lo sabe. Por consiguiente, lo principal es disipar cualquier

tensión que pueda haber en la atmósfera de la manera que más fácil y natural resulte.

Una vez se ha establecido la confianza, la atmósfera se vuelve relajada, y eso permite a la persona moribunda sacar a luz las cosas de las que realmente desea hablar. Anímela afectuosamente a sentirse lo más libre posible para expresar sus pensamientos, temores y emociones sobre la muerte y el morir. Desnudar así las emociones, sinceramente y sin arredrarse, es la clave de cualquier transformación posible, de hacer las paces con la vida o tener una buena muerte, y es necesario darle a la persona libertad absoluta y el permiso sin restricciones para que diga todo lo que quiera.

Cuando el moribundo empiece por fin a comunicar sus sentimientos íntimos, no interrumpa, discuta ni reste importancia a lo que diga. Los enfermos terminales o moribundos se hallan en la situación más vulnerable de su vida, y necesitará usted toda su habilidad y todos sus recursos de sensibilidad, afecto y amorosa compasión para permitirles que se le abran. Aprenda a escuchar y aprenda a recibir en silencio; un silencio receptivo y sereno que haga sentirse aceptada a la otra persona. Esté tan relajado y tranquilo como pueda, siéntase cómodo; siéntese al lado de su pariente o amigo a punto de morir como si no tuviera nada más importante ni más agradable que hacer.

He descubierto que, como en todas las situaciones graves de la vida, hay dos cosas que resultan útiles: el sentido común y el sentido del humor. El humor es algo maravilloso para aligerar la atmósfera, ayudar a situar el proceso de morir en su auténtica perspectiva universal, y romper la exagerada seriedad y la intensidad de la situación. Así pues, utilice el humor con tanta habilidad y delicadeza como sea capaz.

También he descubierto, por experiencia propia, que resulta esencial no tomarse nada demasiado personalmente. Cuando" uno menos se lo espera, el moribundo puede convertirlo en blanco de todas sus iras y reproches. Como dice Elizabeth Kübler-Ross, la ira y la culpa pueden «desplazarse en todas direcciones y proyectarse hacia el rededor, a veces casi al azar».[1] No se figure que esa cólera se dirige realmente contra usted; si comprende de qué profundidades de miedo y aflicción surge, evitará reaccionar a ella de un modo que pueda perjudicar la relación entre ustedes.

A veces quizá se sienta tentado a predicar a los moribundos o a darles su propia receta espiritual. Evite absolutamente ceder

a esa tentación, sobre todo si sospecha que no es eso lo que desea el moribundo. Nadie quiere ser «rescatado» con las creencias de otro. Recuerde que no es su tarea convertir a nadie a nada, sino ayudar a la persona que tiene delante a ponerse en contacto con su propia fuerza, confianza, fe y espiritualidad, sea cual fuere. Naturalmente, si la persona es verdaderamente receptiva a los temas espirituales y verdaderamente quiere saber qué piensa usted sobre ellos, tampoco ha de reprimirse.

No espere demasiado de usted mismo, ni espere que su ayuda va a producir resultados milagrosos en la persona que va a morir o que va a «salvarla». Se llevaría una decepción. Las personas mueren como han vivido, como ellas mismas. Para que se establezca una auténtica comunicación hay que hacer un esfuerzo consciente para ver a la persona en relación a su propia vida, su carácter, su medio y su historia, y para aceptarla sin reservas. Del mismo modo, no se inquiete si le parece que su ayuda hace muy poco efecto y que el moribundo no responde. No podemos conocer los efectos más profundos de nuestra atención y cuidados.

MANIFESTAR AMOR INCONDICIONAL

Una persona a punto de morir necesita sobre todo que le demuestren un amor tan incondicional como sea posible, libre de toda expectativa. No crea usted que ha de ser experto en nada. Sea natural, sea usted mismo, sea un verdadero amigo, y la persona moribunda tendrá la seguridad de que está usted realmente con ella, comunicándose con sencillez y de igual a igual, como un ser humano con otro.

He dicho que «una persona a punto de morir necesita que le demuestren amor incondicional», pero en algunas situaciones eso no es nada fácil. Es posible que tengamos una larga historia de sufrimiento con esa persona, es posible que nos sintamos culpables por lo que le hicimos en el pasado, o enojados y resentidos por lo que nos hizo ella.

Así pues, permítame que le proponga dos maneras muy sencillas de liberar el amor que siente en su interior hacia el moribundo. Yo mismo y aquellos de mis alumnos que trabajan con moribundos hemos comprobado que las dos son poderosas. La primera, mire al moribundo que tiene delante y piense que es igual que usted, con las mismas necesidades, el mismo deseo

fundamental de ser feliz y evitar el sufrimiento, la misma soledad, el mismo miedo a lo desconocido, las mismas zonas secretas de tristeza, los mismos sentimientos de impotencia reconocidos sólo a medias. Descubrirá usted que si realmente hace esto, se le abrirá el corazón hacia esa persona y el amor se hará presente entre los dos.

La segunda manera, y he comprobado que es aún más eficaz, consiste en ponerse en el lugar de la persona moribunda, directamente y sin arredrarse. Imagínese que es usted quien está en esa cama afrontando la muerte. Y entonces pregúntese seriamente: ¿Qué es lo que más necesitaría? ¿Qué me gustaría más? ¿Qué desearía realmente del amigo que ha venido a verme?

Si realiza estas dos prácticas, creo que descubrirá que lo que quiere el moribundo es lo que *usted* más querría: ser verdaderamente amado y aceptado.

También he visto a menudo que las personas que están muy enfermas anhelan que las toquen, anhelan que las traten como a personas vivas y no como enfermedades. Puede darse mucho consuelo a los enfermos sencillamente tocándoles las manos, mirándoles a los ojos, dándoles un suave masaje, acunándolos entre los brazos o respirando suavemente al mismo ritmo que ellos. El cuerpo tiene su propio lenguaje de amor; utilícelo sin temor y descubrirá que ofrece solaz y consuelo al moribundo.

Muchas veces olvidamos que los moribundos están perdiendo todo su mundo: su casa, su trabajo, su familia, sus amistades, su cuerpo y su mente. Lo están perdiendo todo. Cuando morimos, todas las pérdidas que podríamos experimentar en la vida se combinan en una sola pérdida abrumadora, de modo que ¿cómo se nos puede ocurrir que una persona que está a punto de morir no ha de sentirse a veces triste, a veces aterrorizada, a veces colérica? Elisabeth Kübler-Ross señala cinco fases en el proceso de aceptación de la muerte: rechazo, rabia, regateo, depresión y aceptación. Naturalmente, no todo el mundo pasa por todas estas fases, ni necesariamente por este orden; para algunas personas, el camino a la aceptación puede ser larguísimo y espinoso, y otras quizá no la acepten jamás. Nuestra cultura no hace gran cosa por dar a la gente una verdadera perspectiva sobre sus pensamientos, emociones y experiencias, y muchas personas que se encuentran ante la muerte y su desafío final se sienten engañadas por su propia ignorancia *y* terriblemente frustradas y

enfadadas, sobre todo al comprobar que, por lo visto, nadie tiene interés en comprenderlas ni en comprender sus más sentidas necesidades. Cicely Saunders, la gran pionera del movimiento de los hospicios, escribe: «Una vez le pregunté a un hombre que sabía que estaba muriéndose qué era lo que más necesitaba de las personas que lo atendían. Respondió: "Que alguien se comporte como si intentara comprenderme". Ciertamente, es imposible comprender del todo a otra persona, pero no he podido olvidar que aquel hombre no pedía el éxito, sino sólo que alguien se interesara lo suficiente para intentarlo».[2]

Es esencial que nos interesemos lo suficiente para intentarlo, y que transmitamos a esa persona la seguridad de que todo lo que pueda sentir, toda su rabia o frustración, es normal. La muerte saca a la luz muchas emociones reprimidas: tristeza, insensibilidad, culpa, e incluso envidia de que quienes aún están sanos. Ayude a la persona a no reprimir esas emociones cuando se presenten. Esté a su lado cuando rompan las oleadas de dolor y aflicción; con aceptación, tiempo y paciente comprensión, las emociones se apaciguan poco a poco y devuelven al moribundo a ese terreno de serenidad, calma y cordura que es lo más profunda y verdaderamente suyo.

No quiera ser demasiado sabio; no intente decir siempre algo profundo. No tiene que *hacer* ni decir nada para que las cosas mejoren. Sólo ha de estar allí tan plenamente presente como pueda. Y si experimenta usted mucho miedo y ansiedad y no sabe qué hacer, dígaselo sinceramente al moribundo y pídale ayuda. Esa sinceridad contribuirá a una mayor intimidad y a establecer una comunicación más libre. A veces los moribundos saben mucho mejor que nosotros cómo se les puede ayudar, y hemos de saber recurrir a su sabiduría y permitir que nos transmitan lo que saben. Cicely Saunders nos pide que recordemos que, cuando estamos con un moribundo, no somos los únicos que damos. «Tarde o temprano, todos los que trabajan con moribundos se dan cuenta de que están recibiendo mucho más de lo que dan, pues encuentran aguante, valentía y muchas veces humor. Eso tenemos que decírselo...»[3] A menudo el moribundo se siente inspirado si nos oye expresar el reconocimiento de su valentía.

También he podido comprobar que me es útil recordar una cosa: que la persona en trance de muerte que tengo delante es siempre, en algún lugar, inherentemente buena. Surja la rabia o la emoción que surja, por repugnante u horrorosa que pueda ser

en el momento, si nos concentramos en esa bondad interior conseguiremos el control y la perspectiva necesarias para ser lo más útiles posible. Así como puede pelearse con un buen amigo, pero no por eso olvida sus mejores cualidades, haga lo mismo con el moribundo: no lo juzgue por las emociones que puedan presentarse. Esa aceptación por su parte dejará el moribundo en libertad de mostrarse tan desinhibido como tenga necesidad. Trate a los moribundos como si fueran lo que a veces pueden ser: sinceros, llenos de amor y generosos.

En un plano espiritual más profundo, me sirve muchísimo tener presente siempre que el moribundo tiene la verdadera naturaleza de buda, tanto si se da cuenta de ello como si no, y la posibilidad de Iluminación completa. A medida que el moribundo se va acercando al momento de la muerte, esta posibilidad es, en muchos aspectos, mayor aún. Así que todavía merece mayor atención y respeto.

DECIR LA VERDAD

A menudo me preguntan: «¿Hay que decirle a la persona que se está muriendo?». Y yo respondo siempre: «Sí, de la manera más serena, más afectuosa, más sensible y más hábil posible». Mis años de visitar a enfermos y moribundos me hacen estar de acuerdo con Elisabeth Kübler-Ross, quien ha observado que: «La mayoría de los enfermos, si no todos, se enteran igualmente. Lo notan por el cambio en la atención, por la forma diferene en que la gente se dirige a ellos, por las voces bajas y la evitación de ruidos, por la cara llorosa o apesadumbrada y seria de uno o varios familiares que no logran disimular sus verdaderos sentimientos»."[1]

Con frecuencia he comprobado que la persona sabe instintivamente que se está muriendo, pero espera que los otros, el médico o sus seres queridos, se lo confirmen. Si no lo hacen, el moribundo puede creer que eso se debe a que sus familiares no son capaces de enfrentarse a la situación, y entonces se abstiene de abordar el tema. Esa falta de sinceridad sólo lo hace sentirse más aislado y más angustiado. Creo que es esencial decirle la verdad al moribundo; es lo mínimo que se merece. Si no les decimos la verdad a los moribundos, ¿cómo podrán prepararse para la muerte? ¿Cómo podrán llevar las relaciones de su vida a una conclusión verdadera? ¿Cómo podrán atender a los numero-

sos asuntos prácticos que deben resolver? ¿Cómo podrán ayudar a los que quedan atrás y han de seguir viviendo después de su partida?

Desde mi punto de vista de practicante espiritual, creo que la proximidad de la muerte es una gran oportunidad para que las personas lleguen a un entendimiento con su propia vida, y he visto a muchas, muchas personas aprovechar esta oportunidad, del modo más inspirador, para transformarse y acercarse más a su propia verdad profunda. Así, al comunicarle a la persona con afecto y sensibilidad, y en la primera ocasión conveniente, que va a morir pronto, en realidad se le da la oportunidad de prepararse y de encontrar sus propios poderes de fortaleza y el sentido de su vida.

Permítame que le cuente una historia que me explicó la hermana Brigid, una monja católica que trabajaba en un hospicio irlandés. El señor Murphy pasaba de los sesenta años cuando el médico les anunció, a él y a su esposa, que no le quedaba mucho tiempo de vida. Al día siguiente, la señora Murphy fue a visitar a su marido al hospicio y se pasaron el día hablando y llorando. Durante tres días la hermana Brigid vio hablar a la pareja de ancianos y romper con frecuencia en llanto, hasta que empezó a pensar si no debería intervenir. Sin embargo, al día siguiente los Murphy se mostraron de pronto muy relajados y serenos, cogidos de la manos y dándose grandes muestras de ternura.

La hermana Brigid paró a la señora Murphy en el pasillo y le preguntó qué había ocurrido entre los dos que justificara aquel cambio tan notable de comportamiento. La señora Murphy le explicó que, al saber que su marido iba a morir, repasaron todos los años que habían vivido juntos y les vinieron muchos recuerdos. Llevaban casi cuarenta años casados, y naturalmente sintieron una enorme pena al pensar y al hablar de todas las cosas que ya nunca más podrían hacer juntos. A continuación, el señor Murphy redactó el testamento y escribió sus últimos mensajes a sus hijos ya adultos. Todo ello resultó muy triste, pues se hacía difícil dejar de aferrarse, pero siguieron adelante porque el señor Murphy quería terminar bien su vida.

La hermana Brigid me contó que durante las tres semanas que vivió el señor Murphy, la pareja irradiaba paz y una sencilla y maravillosa sensación de amor. Aun después del fallecimiento de su marido, la señora Murphy siguió visitando a los pacientes del hospicio, donde era fuente de inspiración para todos.

Esta historia me demuestra la importancia de decirle al enfermo la verdad lo antes posible, y también la gran ventaja de afrontar con serenidad el dolor de la pérdida. Los Murphy sabían que iban a perder muchas cosas, pero al afrontar las pérdidas y afligirse juntos descubrieron lo que no podían perder, el profundo amor que había entre ellos y que permanecería tras la muerte del señor Murphy.

EL MIEDO A MORIR

Estoy seguro de que una de las cosas que ayudó a la señora Murphy a ayudar a su esposo fue que afrontó en su interior su propio miedo a la muerte. No podemos ayudar a un moribundo sin reconocer cómo nos afecta y perturba su miedo a morir, que hace aflorar nuestros más incómodos temores. Trabajar con moribundos es como tener delante un cruel y bruñido espejo de la propia realidad. En él vemos el rostro sin adornos de nuestro propio terror y miedo al dolor. Si no miramos y aceptamos ese rostro del terror y el miedo en nosotros mismos, ¿cómo podremos soportarlo en la persona que tenemos delante? Cuando vaya a tratar de asistir a los moribundos, tendrá que examinar todas sus reacciones, puesto que esas reacciones se reflejarán en las de la persona moribunda y contribuirán en gran medida a su beneficio o perjuicio.

Examinar sinceramente los propios miedos también nos ayuda en nuestro viaje hacia la madurez. A veces pienso que no puede haber una manera más eficaz de acelerar nuestro crecimiento como seres humanos que trabajar con moribundos. Atender a moribundos constituye de por sí una profunda contemplación y reflexión sobre la propia muerte. Es una manera de afrontarla y trabajar con ella. Cuando se trabaja con moribundos se puede llegar a una especie de resolución, una comprensión clara de cuál es el foco más importante de la vida. Aprender a asistir realmente a quienes están muriendo es empezar a volvernos libres de temores y responsables respecto al propio morir, y a encontrar en nosotros los comienzos de una compasión ilimitada que acaso no sospechábamos.

Ser conscientes de nuestros propios temores acerca de la muerte nos ayudará en gran medida a ser conscientes de los temores del moribundo. Imagínese profundamente lo que pueden ser esos temores: miedo a un dolor cada vez más fuerte e

incontrolable, miedo a sufrir, miedo a la indignidad, miedo a la dependencia, miedo a la separación de todo lo que amamos, miedo a perder el control, miedo a perder el respeto... Quizás el mayor de todos sea el miedo al propio miedo, que se vuelve más y más poderoso cuanto más lo esquivamos.

Por lo general, cuando una persona tiene miedo se siente aislada y sola, sin compañía. Pero si alguien le hace compañía y le habla de sus propios miedos, se da cuenta de que el miedo es universal, y eso le quita el filo de dolor personal. Sus miedos vuelven de nuevo al contexto humano y universal. Entonces la persona puede comprender, ser más compasiva y afrontar sus propios miedos de una manera mucho más positiva e inspiradora.

A medida que aprenda a afrontar y aceptar sus propios miedos, se volverá cada vez más sensible a los de la persona que tiene delante, y comprobará que se le agudiza la inteligencia y la intuición para ayudar a esa persona a exponer abiertamente sus temores, afrontarlos y empezar a disolverlos hábilmente. Pues afrontar sus miedos, como verá, no sólo le hará más compasivo, más valiente y más claro; también le volverá más hábil, y esa habilidad lo abrirá a toda clase de maneras de ayudar a la persona moribunda a entenderse y enfrentarse consigo misma.

Uno de los temores que más fácilmente podemos disipar es la inquietud que a todos nos produce la idea de padecer intensos dolores en el proceso de morir. Me gustaría pensar que todas las personas del mundo están en condiciones de saber que eso hoy no es necesario. El sufrimiento físico debe reducirse al mínimo; ya hay bastante sufrimiento en la muerte de por sí. Un estudio realizado en el Hospicio de St. Christopher de Londres, lugar que conozco bien y en el que han muerto alumnos míos, ha demostrado que, contando con la atención adecuada, el 98 por ciento de los pacientes puede tener una muerte pacífica. El movimiento de los hospicios ha desarrollado diversos métodos para controlar el dolor mediante varias combinaciones de medicamentos, y no sencillamente narcóticos. Los maestros budistas hablan de la necesidad de morir consciente, con un dominio mental tan lúcido, nítido y sereno como sea posible. Para ello, el primer requisito es controlar el dolor sin enturbiar la conciencia del moribundo, y hoy en día eso puede hacerse. Todo el mundo debería tener derecho a esa sencilla ayuda en ese agotador momento de tránsito.

* * *

LOS ASUNTOS POR RESOLVER

Otra angustia que a menudo se presenta al moribundo es la de dejar asuntos sin resolver. Los maestros nos dicen que habríamos de morir en paz, «sin aferramiento, añoranza ni apego». Eso no puede conseguirse plenamente si no se dejan resueltos, en la medida de lo posible, los asuntos pendientes de toda una vida. A veces comprobará usted que las personas se aferran a la vida y temen soltarse y morir porque no han llegado a la aceptación de lo que han sido y hecho. Y cuando una persona muere albergando sentimientos de culpa o de enemistad hacia otros, quienes le sobreviven sufren aún más profundamente su aflicción.

A veces me preguntan: «¿No es demasiado tarde para curar el dolor del pasado? ¿No ha habido demasiado sufrimiento entre mi amigo o pariente moribundo y yo para que ahora sea posible la curación?». Soy de la opinión, y así me lo demuestra la experiencia, que nunca es demasiado tarde; incluso cuando ha habido enormes dolores y malos tratos, la gente logra encontrar maneras de perdonarse. El momento de la muerte tiene tal grandeza, solemnidad e irrevocabilidad que puede inducir a las personas a replantearse todas sus actitudes y a mostrarse más receptivas y dispuestas a perdonar aunque antes les resultara intolerable la idea. Aun en el mismo límite de la vida es posible remediar los errores del pasado.

Hay un método para ayudar a resolver los asuntos pendientes que tanto a mí como a aquellos de mis alumnos que trabajan con moribundos nos ha resultado muy útil. Se formuló a partir de la práctica budista de igualar e intercambiar el yo con otros, y de la técnica Gestalt de Christine Longaker, una de mis primeras alumnas, que llegó al campo de la muerte y el morir tras el fallecimiento de su marido a causa de una leucemia.[5] Por lo general, los asuntos pendientes son consecuencia de un bloqueo en la comunicación; cuando nos hieren, solemos volvernos muy defensivos y discutimos siempre desde la posición del que tiene toda la razón y se niega ciegamente a aceptar el punto de vista del otro. Eso no sólo es desacertado, sino que congela toda posibilidad de verdadero comunicación. Así pues, cuando practique este ejercicio, empiécelo con la resuelta motivación de sacar a la luz todos sus pensamientos y sentimientos negativos para tratar de entenderlos, para trabajar con ellos y resolverlos y, finalmente, soltarlos.

Después visualice delante de usted a la persona con la que tiene el problema. Vea a esta persona con el ojo de la mente, exactamente como la ha visto siempre.

Imagínese entonces que se produce un auténtico cambio: la persona se muestra muchísimo más abierta y receptiva a escuchar lo que usted tiene que decirle, más dispuesta que nunca a comunicarse sinceramente y a resolver el problema que hay entre los dos. Visualice vividamente a la persona en ese nuevo estado de apertura. Eso también le ayudará a usted a sentirse más abierto hacia ella. Acto seguido, sienta verdaderamente en lo más profundo de su corazón qué es lo que más necesita decirle a esa persona. Explíquele cuál es el problema, explíquele todos sus sentimientos y dificultades, su dolor, su pesar. Dígale lo que hasta ahora no le había parecido conveniente ni fácil decirle.

Después coja una hoja de papel y escriba lo que le diría, absolutamente todo. Luego, cuando haya terminado, empiece inmediatamente a escribir lo que la otra persona podría responderle. No se pare a pensar en lo que la otra persona solía decir antes: recuerde que ahora, según lo ha visualizado usted, esa persona le ha escuchado de verdad y es más abierta. Así que limítese a escribir, vea qué le sale espontáneamente y permita que la persona, en su mente, exprese también por completo su versión del asunto.

Busque en su interior y compruebe si aún tiene algo más que decirle a esa persona, otros sentimientos lastimados o remordimientos por el pasado que hasta ahora mantenía reprimidos o no había reconocido jamás. Y de nuevo, como cada vez **que** exprese sus sentimientos, escriba la respuesta de la otra persona y anote todo lo que le venga a la cabeza. Continúe este diálogo hasta que realmente tenga la sensación de que ya no reprime nada y que ya no queda nada por decir.

Para comprobar si de verdad puede dar el diálogo por concluido, pregúntese profundamente si ahora es usted capaz de dejar marchar el pasado, de todo corazón, realmente capaz, satisfecho por la comprensión y el solaz que ese diálogo escrito le ha proporcionado, de perdonar a esa persona o de tener la confianza de que ella le perdonaría. Cuando sienta que lo ha conseguido, no olvide expresar cualquier último sentimiento de cariño o de aprecio que pueda haber estado reteniendo y despídase de la persona. Visualícela dando la vuelta para marcharse, y aunque ahora debe soltarla y dejarla marchar, recuerde **que**

puede conservar su amor y el cálido recuerdo de los mejores aspectos de su relación, siempre en su corazón.

Para llegar a una reconciliación aún más clara con el pasado, busque un amigo al que pueda leerle el diálogo, o léalo usted mismo en voz alta. Cuando lo haya leído en voz alta, le sorprenderá advertir un cambio en usted, como si *realmente* se hubiera comunicado con la otra persona y *realmente* hubieran resuelto todos los problemas que tenían. Después de eso le resultará mucho más fácil soltar, hablar directamente con la otra persona acerca de sus dificultades. Y cuando realmente haya soltado, se producirá un cambio sutil en la química entre usted y la otra persona, y la tensión que durante tanto tiempo ha marcado la relación muchas veces se disolverá. A veces, por asombroso que parezca, pueden acabar siendo grandes amigos. Nunca olvide que, como dijo en cierta ocasión el célebre maestro tibetano Tsongkhapa: «Un amigo puede convertirse en enemigo, e igualmente un enemigo puede convertirse en amigo».

LA DESPEDIDA

No sólo hay que aprender a dejar marchar las tensiones, sino también al moribundo. Si siente usted apego y se aferra a la persona que ha de morir, eso puede causarle mucho dolor innecesario y hacerle a ella mucho más difícil soltarse y morir en paz.

A veces el moribundo puede vivir muchas semanas o meses más de lo que los médicos suponían, y experimentar un gran sufrimiento físico. Christine Longaker ha descubierto que para que una persona en ese caso pueda soltarse y morir en paz necesita oír dos garantías verbales explícitas de sus seres queridos. En primer lugar, éstos han de darle permiso para morir, y en segundo lugar han de asegurarle que saldrán adelante después de su muerte, que no debe preocuparse por ellos.

Cuando me preguntan por la mejor manera de darle a alguien permiso para morir, les digo que se imaginen que están de pie junto a la cabecera de la persona amada y que le dicen con la más profunda y sincera ternura: «Estoy aquí contigo y te quiero. Estás muñéndote, y eso es completamente natural; le ocurre a todo el mundo. Me gustaría que pudieras seguir aquí conmigo, pero no quiero que sufras más. El tiempo que hemos pasado juntos ha sido suficiente, y siempre lo tendré como algo

precioso. Por favor, no sigas aferrándote a la vida. Déjate ir. Te doy mi más sincero y pleno permiso para morir. No estás solo, ni ahora ni nunca. Tienes todo mi amor».

Una de mis alumnas, que trabaja en un hospicio, me habló de una anciana escocesa, Maggie, a la que fue a visitar poco después de que su marido, próximo a morir, hubiera entrado ya en coma. Maggie estaba triste y desconsolada porque nunca le había hablado a su marido del amor que sentía por él ni le había dicho adiós, y ahora creía que era demasiado tarde. La trabajadora del hospicio trató de alentarla diciéndole que aunque el enfermo no le respondía en absoluto, quizás aún podía oírla. Había leído que muchas personas al parecer inconscientes pueden de hecho percibir lo que ocurre a su alrededor, de modo que le sugirió que se sentara junto a él y le dijera todo lo que quería decirle. A Maggie nunca se le habría ocurrido hacerlo, pero aceptó la sugerencia y empezó a hablarle a su marido de los ratos buenos que habían compartido, de cómo le echaría de menos y de cuánto lo amaba. Al final, después de haberse despedido, le dijo: «Me resulta difícil vivir sin ti, pero no quiero verte sufrir más, así que está bien que te marches». En cuanto hubo terminado, su marido emitió un largo suspiro y murió pacíficamente.

No sólo la persona que se está muriendo, sino toda su familia debe aprender a soltarse. Cada miembro de la familia puede hallarse en una fase distinta de aceptación, y eso ha de tenerse en cuenta. Uno de los grandes logros del movimiento de los hospicios es haber reconocido la importancia de ayudar a toda la familia a afrontar su pesar y sus inseguridades acerca del futuro. Algunas familias se resisten a dejar partir a su ser querido, pensando que lo contrario sería una traición y una muestra de que no lo aman lo suficiente. Christine Longaker les dice a estas familias que se imaginen en el lugar del que va a morir. «Imagínese que está en la cubierta de un transatlántico a punto de zarpar. Vuelve la mirada hacia la orilla y ve a todos sus familiares y amigos que han venido a despedirle. A usted no le queda más remedio que partir, y el buque ya ha empezado a moverse. ¿Cómo querría que esas personas amadas se despidieran de usted? ¿Qué es lo que más le ayudaría en su viaje?».

Incluso un ejercicio sencillo como éste puede ser muy útil para capacitar a cada miembro de la familia a encontrar su propia manera de afrontar la tristeza de la despedida.

A veces me preguntan: «¿Qué puedo decirles a mis hijos

sobre la muerte de un familiar?». Yo les aconsejo que lo hagan con delicadeza pero que les digan la verdad. No hay que hacerle creer al niño que la muerte es algo extraño o terrorífico. Déjelo participar, en la medida de lo posible, en la vida de la persona que va a morir, y responda con sinceridad a las preguntas que pueda hacerle. De hecho, la espontaneidad y la inocencia de un niño pueden aportar dulzura, frescor y a veces hasta sentido del humor, mitigando así el dolor de morir. Anime al niño o niña a rezar por la persona moribunda, y a sentir así que realmente está haciendo algo por ayudar. Y después de haberse producido la muerte, asegúrese de que le da al niño atención y afecto especiales.

POR UNA MUERTE EN PAZ

Cuando me acuerdo de Tíbet y de las muertes que presencié allí, me llama la atención el ambiente sereno y armonioso en que ocurrieron muchas de ellas. Esta clase de ambiente, por desgracia, no suele encontrarse con frecuencia en Occidente, pero mi experiencia de estos últimos veinte años me demuestra que con imaginación puede crearse. Considero que, siempre que sea posible, las personas deben morir en casa, porque es el lugar donde probablemente la mayoría se encuentra más cómoda. Asimismo, la muerte pacífica que aconsejan los maestros budistas puede lograrse más fácilmente en un entorno familiar. Pero si alguien debe morir en un hospital, usted, como ser querido, puede hacer mucho para contribuir a que esa muerte sea lo más natural e inspiradora posible. Lleve plantas, flores, fotografías de los seres queridos, dibujos hechos por los hijos o los nietos, quizá un cásete de música o, si es posible, comida preparada en casa. Tal ve?, le sea posible obtener permiso para que los niños vengan de visita o para que alguna persona querida pueda quedarse a pasar la noche.

Si el moribundo es budista o miembro de otra religión, los amigos pueden hacer un pequeño altar en la habitación con figuras o imágenes inspiradoras. Recuerdo a uno de mis alumnos, llamado Reiner, que se hallaba en trance de muerte en un pabellón particular de un hospital de Munich. Junto a la cama tenía un altar creado para él con las imágenes de sus maestros. Me sentí muy conmovido al verlo, y me di cuenta de que la atmósfera que creaba ayudaba profundamente a Reiner. Las

enseñanzas budistas nos aconsejan que hagamos un altar con ofrendas cuando alguien está muriendo. Ver la devoción y la paz mental de Reiner me hizo comprender hasta qué punto puede ser poderosa esta práctica y cómo puede ayudar a inspirar a las personas para hacer de su muerte un proceso sagrado.

Cuando una persona está muy próxima a la muerte, le sugiero que solicite al personal del hospital que no la moleste con tanta frecuencia, y que dejen de hacerle exámenes y análisis. A menudo me preguntan cuál es mi actitud ante la muerte en una unidad de vigilancia intensiva, y debo responder que hallarse en una unidad de vigilancia intensiva dificulta muchísimo una muerte pacífica y apenas permite ninguna práctica espiritual en el momento de la muerte. La persona muere sin intimidad: está conectada a los monitores y se harán intentos de reanimarla cuando deje de respirar o se le pare el corazón. No existe la posibilidad de dejar el cadáver sin ser molestado durante cierto tiempo después de la muerte, como aconsejan los maestros.

Si le es posible, procure llegar a un acuerdo con el médico para que le advierta cuando ya no exista ninguna posibilidad de que la persona se recupere, y llegado el momento haga que la trasladen a una habitación particular, si ella lo desea, desconectada de los monitores. Asegúrese de que el personal conoce y respeta los deseos del moribundo, sobre todo si no quiere que intenten reanimarlo, y asegúrese también de que están enterados de que deben dejar el cuerpo sin ser molestado durante el mayor tiempo posible. Naturalmente, en un hospital moderno no se puede dejar el cuerpo a solas durante el periodo de tres días que era habitual en Tíbet, pero hemos de dar a los muertos toda la ayuda que podamos en forma de silencio y paz para ayudarlos a iniciar su viaje más allá de la muerte.

Procure también que cuando la persona se halle finalmente en las últimas etapas de la muerte, se suspendan las inyecciones y todos los procedimientos médicos agresivos. Tales tratamientos pueden provocar ira, irritación y dolor, y, como explicaré en detalle más adelante, es absolutamente esencial que la mente del moribundo esté lo más serena posible en los momentos anteriores a la muerte,

La mayoría de la gente muere en estado de inconsciencia. Una cosa que hemos aprendido de las experiencias de casi muerte es que los pacientes comatosos y moribundos pueden tener mucho más conciencia de lo que ocurre a su alrededor de lo que nos figuramos. Muchos de los que han pasado por una

experiencia de casi muerte hablan de experiencias extracorpóreas y describen de un modo asombrosamente preciso y detallado lo que sucedía en su entorno, e incluso, en ocasiones, en otras habitaciones del mismo hospital. Esto demuestra claramente la importancia de hablarle con frecuencia y con ánimo positivo a un moribundo o una persona en coma. La atención consciente, alerta y activamente amorosa hacia la persona en trance de morir debe mantenerse hasta los últimos instantes de su vida, y como en seguida se verá, incluso más allá.

Una de las cosas que espero de este libro es que los médicos de todo el mundo se tomen *muy en serio* la necesidad de permitir que la persona muera en silencio y serenidad. Quiero apelar a la buena voluntad de la profesión médica, y espero inspirarla a encontrar maneras de conseguir que la difícil transición de la muerte resulte tan fácil, indolora y pacífica como sea posible. Una muerte pacífica es en efecto un derecho humano esencial, más esencial quizá que el derecho a votar o el derecho a la justicia; es un derecho del cual, como nos dicen todas las tradiciones religiosas, dependen en gran medida el bienestar y el futuro espiritual del moribundo.

No existe mayor don de caridad que ayudar a una persona a morir bien.

CAPÍTULO DOCE

Compasión: la joya que concede los deseos

Atender a un moribundo nos vuelve dolorosamente conscientes de la mortalidad, no sólo del enfermo, sino también de la nuestra. Muchos velos e ilusiones nos separan del duro conocimiento de que estamos muriendo; cuando por fin nos damos cuenta de que morimos, y de que todos los demás seres conscientes están muriendo con nosotros, empezamos a sentir la candente sensación, que casi rompe el corazón, de la fragilidad y la preciosidad de cada instante y de cada ser, y de aquí puede crecer una profunda, clara e ilimitada compasión hacia todos los seres. Santo Tomás Moro, me han dicho, escribió estas palabras justo antes de ser decapitado: «Estamos todos en el mismo carro, yendo a la ejecución; ¿cómo puedo odiar a nadie ni desear mal a nadie?». Sentir toda la fuerza de nuestra propia mortalidad y abrirle completamente el corazón es permitir que crezca en nosotros esa compasión intrépida que todo lo abarca y que alimenta la vida de quienes desean sinceramente ayudar a otros.

Así pues, todo lo que he dicho hasta aquí sobre la asistencia a los moribundos podría tal vez resumirse en dos palabras: amor y compasión. ¿Qué es la compasión? No es solamente una sensación de lástima o interés por la persona que sufre, ni es solamente un afecto sincero hacia la persona que tenemos delante, ni sólo un claro reconocimiento de sus necesidades y su dolor; es también la determinación sostenida y práctica de hacer todo lo que sea posible y necesario para contribuir a aliviar su sufrimiento.

La compasión no es auténtica compasión si no es activa. Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión, suele representarse en la iconografía tibetana con un millar de ojos que ven el dolor

en todos los rincones del universo, y un millar de brazos para llevar su ayuda a todos los rincones del universo.

LA LÓGICA DE LA COMPASIÓN

Todos percibimos y sabemos algo de los beneficios de la compasión, pero la fortaleza especial de la enseñanza budista radica en que expone claramente una «lógica» de la compasión. Una vez la hemos captado, esta lógica hace nuestra práctica de la compasión más urgente y amplia a la vez, y más estable y fundada, porque se basa en la claridad de un razonamiento cuya verdad se va haciendo más evidente a medida que se aplica y se pone a prueba.

Podemos decir, e incluso creer a medias, que la compasión es algo maravilloso, pero en la práctica nuestros actos están profundamente desprovistos de compasión y sólo consiguen producir mayor frustración y angustia, para nosotros mismos y para los demás, en lugar de la felicidad que todos buscamos.

¿No es absurdo, pues, que anhelemos la felicidad, y en cambio casi todos nuestros actos y sentimientos nos alejen directamente de ella? ¿Podría haber mayor indicación de que todo nuestro concepto de lo que es la felicidad y cómo podemos alcanzarla adolece de un fallo fundamental?

¿Qué creemos que nos hará felices? ¿Un egoísmo astuto y lleno de recursos, la egoísta protección del yo, que como todos sabemos, a veces puede volvernos terriblemente crueles? Pero, de hecho, lo cierto es todo lo contrario: cuando se contemplan realmente, se ve que el apego y el culto al yo son la raíz de todo el daño que les hacemos a los demás, y también de todo el daño que nos hacemos a nosotros mismos.[1]

Todas y cada una de las cosas negativas que hemos pensado o hecho han surgido en último término de nuestro apego a un falso yo, y de nuestro mimo y protección de ese falso yo, de convertirlo en el elemento más querido e importante de nuestra vida. Todos esos pensamientos, emociones, deseos y actos negativos que son causa de nuestro karma negativo son engendrados por ese aferramiento al yo y ese mimo del yo. Son el oscuro y poderoso imán que atrae hacia nosotros, vida tras vida, todos los obstáculos, todas las desgracias, todas las angustias, todas las calamidades, y por ello son la causa fundamental de todos los sufrimientos del samsara.

Cuando captamos realmente la ley del karma en todo su riguroso poder y sus complejas reverberaciones a lo largo de muchas vidas, y vemos cómo ese apego al yo y ese mimo del yo nos han ido envolviendo, vida tras vida, en una enmarañada red de ignorancia que al parecer cada vez nos estrecha con más fuerza; cuando comprendemos realmente que la empresa de la mente que se aferra a sí misma es de naturaleza peligrosa y está condenada de antemano; cuando hemos escudriñado realmente su funcionamiento hasta en sus más sutiles escondites; cuando hemos comprendido realmente cómo define, limita y oscurece nuestros actos y nuestra mente ordinaria, cómo nos hace casi imposible descubrir el corazón del amor incondicional y cómo ha bloqueado en nosotros todas las fuentes de auténtico amor y auténtica compasión, finalmente llega un momento en el que comprendemos con penetrante claridad lo que dijo Shantideva:

Si todos los daños,
miedos y sufrimientos del mundo
surgen de aferrarse a uno mismo,
¿qué necesidad tengo de tan gran espíritu maligno?

y así nace en nosotros la resolución de destruir ese espíritu maligno, nuestro mayor enemigo. Una vez muerto ese espíritu maligno, la causa de todo nuestro sufrimiento habrá sido eliminada y resplandecerá nuestra verdadera naturaleza en toda su espaciosidad y su generosidad dinámica.

No puede usted tener mayor aliado en esta guerra contra su mayor enemigo, su propio aferrarse y mimarse a sí mismo, que la práctica de la compasión. Es la compasión, el dedicarnos a los demás, asumir su sufrimiento en lugar de mimarnos lo que, conjuntamente con la sabiduría de la ausencia de ego, permite destruir más eficaz y completamente ese antiguo apego a un falso yo que ha sido la causa de nuestro interminable vagar por el samsara. Por eso en nuestra tradición vemos la compasión como la fuente y la esencia de la Iluminación, y el corazón de la actividad iluminada. Dice Shantideva:

¿Qué necesidad hay de decir más?
Los que son como niños trabajan por su propio beneficio,
los budas trabajan por el beneficio de otros.
Mira qué diferencia hay entre ellos.

Si no cambio mi felicidad
por el sufrimiento de otros,
no alcanzaré el estado de buda
y ni en el samsara tendré verdadera alegría.[2]

Realizar lo que yo llamo la sabiduría de la compasión es ver con completa claridad sus beneficios, así como el daño que nos ha hecho su contrario. Hemos de establecer una distinción clarísima entre lo que favorece el *interés de nuestro ego* y lo que redunda en *nuestro verdadero interés;* todo nuestro sufrimiento proviene de confundir lo uno con lo otro. Seguimos creyendo tercamente que cuidarse uno mismo por encima de todo es la mejor protección en la vida, cuando en realidad sucede todo lo contrario. El apego a uno mismo lleva a mimarse a sí mismo, lo cual a su vez crea una arraigada aversión al daño y el sufrimiento. Sin embargo, el daño y el sufrimiento carecen de existencia objetiva; lo que les da existencia y poder es sólo la aversión que se siente hacia ellos. Cuando comprendemos esto, comprendemos también que es precisamente nuestra aversión lo que atrae hacia nosotros todas las negatividades y los obstáculos susceptibles de presentarse, y nos llena la vida de nerviosa inquietud, impaciencia y miedo. Venzamos esa aversión, venciendo a la mente aferrada a sí misma y su apego a un yo inexistente, y venceremos también el dominio que pueden tener sobre nosotros los obstáculos y negatividades. Porque, ¿cómo se puede atacar a alguien o algo que sencillamente no existe?

Es la compasión, pues, lo que constituye la mejor protección; además, como han sabido siempre los grandes maestros del pasado, es también la fuente de toda curación. Suponga **que** tiene una enfermedad como el cáncer o el sida. Si además de su propio dolor asume también la enfermedad de aquellos que la padecen como usted, con la mente llena de compasión, purificará, sin la menor duda, el pasado karma negativo que es la causa, ahora y en el futuro, de la prolongación de su sufrimiento. Recuerdo haber oído que en Tíbet había muchos casos extraordinarios de personas que, al saber que iban a morir de una enfermedad terminal, se desprendían de todas sus posesiones y se iban a morir al cementerio, donde se entregaban a la práctica de asumir el sufrimiento de los demás. Y lo más sorprendente es que, en lugar de morir, regresaban a casa completamente curadas.

* * *

Trabajar con moribundos, lo he experimentado una y otra vez, proporciona a quienes lo hacen una oportunidad directa para practicar la compasión en acción, y en la situación en que probablemente es más profunda su necesidad.

Nuestra compasión puede producir, quizá, tres beneficios esenciales para el moribundo: primero, y porque nos abre el corazón, nos resultará más fácil mostrar al moribundo el tipo de amor incondicional a que me he referido antes, y que la persona tanto necesita. En un plano espiritual más profundo, he visto una y otra vez que si se intenta encarnar la compasión y actuar desde el corazón de la compasión, se crea una atmósfera en la que la otra persona puede sentirse inspirada a concebir la dimensión espiritual e incluso a emprender la práctica espiritual. En el plano más profundo de todos, si practica usted constantemente la compasión para con el moribundo y le inspira a su vez a hacer lo mismo, puede que no sólo lo cure espiritualmente, sino incluso físicamente. Y descubrirá maravillado lo que todos ios maestros espirituales saben, que *el poder de la compasión no tiene límites.*

Uno de los más famosos santos budistas de India fue Asanga, eremita del siglo IV que se marchó a la montaña para hacer un retiro en solitario, concentrando su práctica meditativa en el Buda Maitreya, con la ferviente esperanza de ser bendecido con una visión de este Buda y recibir enseñanzas de él.

Asanga meditó durante seis años con suma austeridad, pero no tuvo ni siquiera un sueño auspicioso. Desalentado, llegó a creer que nunca vería cumplida su aspiración de conocer al Buda Maitreya, de modo que interrumpió el retiro y abandonó su ermita. No llevaba mucho tiempo andando por el camino cuando vio a un hombre que pulía una enorme barra de hierro con un retazo de seda. Asanga se le acercó y le preguntó qué hacía.

—Necesito una aguja —respondió el hombre—, y me estoy haciendo una con esta barra de hierro.

Asanga se lo quedó mirando atónito; aunque el hombre acabara cumpliendo su cometido al cabo de cien años, reflexionó, ¿qué sentido tendría? De modo que se dijo: «Fíjate en las molestias que se toma la gente por cosas completamente absur-

das. Tú estás haciendo algo realmente valioso, la práctica espiritual, y no pones tanta dedicación ni mucho menos». Giró en redondo y regresó a la ermita.

Pasaron tres años más, durante los cuales siguió sin recibir ninguna señal del Buda Maitreya. «Ahora estoy seguro, jamás lo conseguiré», pensó. Así que volvió a marcharse, y pronto llegó a una curva del camino en la que había un enorme peñasco, tan alto que parecía tocar el cielo. Al pie de la roca había un hombre que la frotaba afanosamente con una pluma empapada en agua. Asanga le preguntó qué hacía.

—Esta roca es tan grande que impide que dé el sol en mi casa, así que he decidido librarme de ella.

Asanga se sintió asombrado por la energía incansable de aquel hombre, y avergonzado por su falta de dedicación. Así que regresó a su retiro.

Transcurrieron otros tres años sin que tuviera ni un buen sueño. Al fin decidió de una vez por todas que su empresa era desesperada y abandonó el retiro definitivamente. Fueron pasando las horas y entrada ya la tarde se encontró con un perro tendido en la cuneta. Sólo tenía las patas delanteras, y la mitad trasera del cuerpo estaba descomponiéndose y cubierta de gusanos. Pese a su lamentable estado, el animal no cesaba de ladrar a los transeúntes y hacía patéticos intentos de morderlos, arrastrándose por el suelo con las patas buenas.

Asanga quedó abrumado por un vivo e insoportable sentimiento de compasión, y se cortó un pedazo de carne de su propio cuerpo para dar de comer al perro. Después se agachó para quitarle los gusanos que le consumían el cuerpo, pero de pronto se le ocurrió que podía hacerles daño si los cogía con los dedos, y se dio cuenta de que la única manera de quitarlos era con la lengua. Se arrodilló y, tras mirar la repulsiva masa culebreante, cerró los ojos. Se acercó más, sacó la lengua... y cuando se dio cuenta, estaba tocando el suelo con la lengua. El perro había desaparecido; en su lugar estaba el Buda Maitreya, envuelto en un aura de luz trémula.

—Por fin —dijo Asanga—. ¿Por qué no te me has aparecido antes?

—No es verdad que no me haya aparecido antes —le dijo Maitreya dulcemente—. He estado siempre contigo, pero tu karma negativo y tus oscurecimientos te impedían verme. Tus doce años de práctica los disolvieron levemente, y por eso al menos has podido ver al perro. Luego, gracias a tu auténtica y

sincera compasión, todos los oscurecimientos han quedado completamente eliminados y ahora puedes verme ante ti con tus propios ojos. Si no crees que haya ocurrido así, cárgame al hombro y comprueba si alguien más puede verme.

Asanga se cargó a Maitreya al hombro derecho y se dirigió al mercado, donde empezó a preguntarles a todos: «¿Qué llevo al hombro?». La mayoría de los interpelados respondía que nada y seguía su camino. Sólo una anciana que había purificado ligeramente su karma respondió:

—Llevas el cadáver putrefacto de un perro viejo, nada más.

Asanga comprendió por fin el poder ilimitado de la compasión que había purificado y transformado su karma, convirtiéndolo así en un recipiente digno de recibir la visión y la instrucción de Maitreya. A continuación, el Buda Maitreya, nombre que significa «afecto amoroso», condujo a Asanga a un reino celestial donde le dio muchas enseñanzas sublimes que se cuentan entre las más importantes de todo el budismo.

LA HISTORIA DE TONGLEN Y EL PODER DE LA COMPASIÓN

Mis alumnos suelen acercárseme con frecuencia para preguntarme: «El sufrimiento de mi amigo o mi pariente me afecta mucho y quiero sinceramente ayudar. Pero resulta que no puedo sentir el suficiente amor para ofrecer una ayuda real. La compasión que quiero mostrar está bloqueada. ¿Qué puedo hacer?». ¿Acaso no hemos sufrido todos la triste frustración de no poder hallar en nuestro corazón suficiente amor y compasión hacia las personas que sufren a nuestro alrededor, y, en consecuencia, tampoco la fuerza suficiente para ayudarlos?

Una de las grandes cualidades de la tradición budista es que ha desarrollado una gama de prácticas que realmente nos pueden servir de ayuda en esas situaciones, que verdaderamente pueden nutrirnos e infundirnos el poder y la gozosa riqueza de recursos y entusiasmo que nos permitirán purificar la mente y desbloquear el corazón, para que las energías curativas de la sabiduría y la compasión puedan actuar sobre la situación en que nos encontramos y transformarla.

De todas las prácticas que conozco, la práctica de *Tonglen*, que en tibetano significa «dar y recibir», es una de las más útiles y poderosas. Cuando uno se siente encerrado en sí mismo,

Tonglen le abre a la verdad del sufrimiento de los demás; cuando tiene el corazón bloqueado, destruye las fuerzas que lo obstruyen, y cuando se siente ajeno a la persona que padece, o que está resentida o desesperada, lo ayuda a encontrar dentro de sí mismo, y luego a irradiar, el amoroso y expansivo resplandor de su verdadera naturaleza. No conozco ninguna otra práctica tan eficaz para destruir el apego y mimo a sí mismo del yo y su ensimismamiento, que es la causa de todo nuestro sufrimiento y raíz de toda la dureza de corazón.

Uno de los más grandes maestros de Tonglen que ha habido en Tíbet fue Geshe Chekhawa, que vivió en el siglo XI. Era muy experto y práctico en muchas formas distintas de meditación. Un día, estando en la habitación de su maestro, posó la mirada en un libro abierto y leyó las siguientes líneas:

Deja todo provecho y ganancia para los demás;
quédate toda pérdida y derrota para ti.

La vasta, casi inimaginable compasión de estos versos lo dejó atónito, y decidió partir en busca del maestro que los había escrito. Durante el viaje, un día se encontró con un leproso que le dijo que ese maestro había muerto. Pero Geshe Chekhawa perseveró, y sus prolongados esfuerzos se vieron recompensados cuando encontró al principal discípulo del maestro difunto. Geshe Chekhawa le preguntó al discípulo:

—¿En qué medida crees que son importantes las enseñanzas contenidas en estos dos versos?

—Te guste o no —contestó el discípulo—, si de veras quieres alcanzar el estado de buda tendrás que practicar esta enseñanza.

Esta respuesta impresionó a Geshe Chekhawa casi tanto como la primera lectura de los dos versos, y permaneció con aquel discípulo por espacio de doce años, para estudiar esta enseñanza y entregarse de corazón a la práctica de Tonglen, que es su aplicación práctica. Durante ese tiempo Geshe Chekhawa tuvo que afrontar muchas pruebas: toda clase de dificultades, críticas, penalidades y malos tratos. Y la enseñanza fue tan eficaz, y tan intensa su perseverancia en la práctica, que al cabo de seis años había erradicado plenamente todo apego a sí mismo. La práctica de Tonglen lo transformó en un maestro de compasión.

Al principio, Geshe Chekhawa sólo enseñaba Tonglen a

unos cuantos discípulos inmediatos, creyendo que únicamente daría resultado con aquellos que tuvieran una gran fe en él. Después empezó a enseñarlo a un grupo de leprosos. En aquellos tiempos la lepra era frecuente en Tíbet, y los médicos corrientes no sabían curarla ni tratarla. Pero muchos de los leprosos que practicaban Tonglen se curaban. La noticia se extendió rápidamente y los leprosos acudieron en tropel a su casa, que empezó a parecer un hospital.

Aun así, Geshe Chekhawa seguía sin enseñar Tonglen a muchas personas. Fue sólo al advertir el efecto que había ejercido en su hermano cuando empezó a difundirlo de un modo más público. El hermano de Geshe Chekhawa era un escéptico inveterado que se burlaba de todas las formas de práctica espiritual. Sin embargo, al constatar lo que pasaba a los leprosos que practicaban Tonglen, no pudo menos que sentirse impresionado e intrigado. Un día se escondió a escuchar detrás de una puerta mientras Geshe Chekhawa enseñaba Tonglen, y luego empezó a practicar por su cuenta, en secreto. Cuando Geshe Chekhawa se percató de que el carácter duro de su hermano se estaba suavizando, adivinó lo sucedido.

Si la práctica podía obrar en su hermano y transformarlo, pensó, eso quería decir que podía obrar en cualquier ser humano y transformarlo. Esto persuadió a Geshe Chekhawa a dar mayor difusión a su enseñanza de Tonglen. Él, por su parte, nunca cesó de practicarla. Hacia el fin de su vida, Geshe Chekhawa dijo a sus alumnos que llevaba mucho tiempo rezando fervientemente por renacer en los reinos infernales, para poder ayudar a todos los seres que allí sufrían. Por desgracia, añadió, en los últimos tiempos había tenido varios sueños inequívocos que indicaban que iba a renacer en uno de los reinos de los budas. Se sentía amargamente decepcionado, y con lágrimas en los ojos rogó a sus discípulos que rezaran a los budas porque esto no sucediera, y se cumpliese en cambio su ferviente deseo de ayudar a los seres del infierno.

CÓMO DESPERTAR EL AMOR Y LA COMPASIÓN

Antes de poder practicar Tonglen verdaderamente, hay que ser capaz de hacer aflorar la compasión en uno mismo. Esto es más difícil de lo que solemos imaginar, porque a veces las fuentes de nuestro amor y compasión nos quedan ocultas y puede que no

tengamos fácil acceso a ellas. Por fortuna, existen diversas técnicas desarrolladas por el «entrenamiento de la mente» budista para ayudarnos a hacer aflorar el amor oculto. De entre la enorme variedad de métodos disponibles, he elegido los siguientes y los he ordenado de una manera determinada a fin de que resulten lo más útiles posible para las personas del mundo moderno.

1. *El afecto amoroso: Abrir el manantial*

Cuando nos parece que no hay suficiente amor en nosotros, existe un método para descubrirlo e invocarlo. Vuelva atrás mentalmente y recree, visualice casi, un amor que alguien le dio y que lo conmovió de verdad, quizás en la infancia. Tradicionalmente se le enseñaría a pensar en su madre y en su devoción de toda la vida hacia usted, pero si eso le resulta problemático, puede pensar en un abuelo o abuela, o en cualquier persona que haya sido profundamente afectuosa con usted en algún momento de su vida. Recuerde una ocasión concreta en que realmente le demostró su amor y usted lo percibió intensamente.

Ahora deje que ese sentimiento surja de nuevo en su corazón y lo llene de gratitud. Al hacerlo, su amor se dirigirá naturalmente hacia esa persona que lo ha evocado. Recordará entonces que, aunque quizá no siempre le parezca que ha sido amado lo suficiente, una vez lo amaron de veras. Saberlo hará que se sienta de nuevo, como esa persona le hizo sentir entonces, digno de amor y verdaderamente amable.

Permita ahora que se le abra el corazón y que el amor fluya de él, y a continuación extienda este amor a todos los seres. Empiece por los que tiene más próximos, y luego extienda su amor a amigos y conocidos, después a los vecinos, a los desconocidos, y después incluso a las personas que no le gustan o le causan dificultades, incluso aquellas a las que podría considerar «enemigas», y finalmente a todo el universo. Que ese amor se haga cada vez más ilimitado. Junto con el afecto amoroso, la compasión y la alegría, la ecuanimidad es una de las cuatro facetas esenciales de lo que según las enseñanzas constituye toda la aspiración a la compasión. La visión de la ecuanimidad, una visión libre de prejuicios que lo abarca todo, es en efecto el punto de partida y la base del camino de la compasión.

Comprobará usted que esta práctica abre un manantial de amor, y al abrirse en usted su afecto amoroso, comprobará que éste inspira el nacimiento de la compasión. Porque, como dijo

Maitreya en una de las enseñanzas que le dio a Asanga: «El agua de la compasión discurre por el canal del afecto amoroso».

2. *La compasión: Considerarse igual que los demás*
Una manera poderosa de evocar la compasión, como ya lo he expuesto en el capítulo anterior, es pensar que los demás son exactamente iguales a uno. «Después de todo», explica el Dalai Lama, «todos los seres humanos somos iguales: hechos de carne, huesos y sangre humanos. Todos queremos felicidad y queremos evitar el sufrimiento. Además, todos tenemos el mismo derecho a ser felices. En otras palabras, es importante cobrar conciencia de nuestra igualdad en tanto que seres humanos.»[3]

Pongamos, por ejemplo, que tiene usted dificultades con una persona amada, que podría ser su madre, su padre, su marido o su esposa, un amante o un amigo. Le resultará muy útil y revelador considerar a la otra persona no en su «papel» de madre, padre o marido, sino sencillamente como otro «usted», otro ser humano con los mismos sentimientos que usted, el mismo deseo de felicidad, el mismo miedo al sufrimiento. Concebir a la persona como una persona real, exactamente igual que usted, abrirá su corazón a ella y le permitirá saber mejor cómo ayudarla.

Si consideramos a los demás iguales que nosotros, eso nos ayudará a abrir nuestras relaciones y les dará un sentido nuevo y más rico. Imagínese que las sociedades y las naciones empezaran a considerarse mutuamente de esta manera; por fin tendríamos el inicio de una base sólida para la paz sobre la Tierra y la feliz coexistencia de todos los pueblos.

3. *La compasión: Cambiarse por los demás*
Cuando alguien sufre y no sabe usted cómo encontrar la manera de ayudarle, póngase sin arredrarse en su lugar. Imagínese del modo más real posible cómo lo estaría pasando si sufriera el mismo dolor. Pregúntese: «¿Cómo me sentiría? ¿Cómo querría que me trataran mis amigos? ¿Qué es lo que más desearía de ellos?».

Cuando se cambia usted por otro de esa manera, transfiere directamente su apreciación desde su objeto habitual, usted mismo, a otro ser. Por eso cambiarse por los demás es un modo muy poderoso de debilitar el dominio que tiene sobre usted el apego y el mimo del yo por sí mismo, y de liberar así el corazón de su compasión.

4. *Servirse de un amigo para generar compasión*
Otra técnica eficaz para despertar compasión hacia una persona que sufre consiste en imaginarse a un amigo muy querido, o alguien a quien se ama de verdad, en el lugar de esa persona.

Imagínese a su hermano, a su hija, a su padre o a su mejor amigo en idéntica situación dolorosa. Se le abrirá el corazón con toda naturalidad y despertará en usted la compasión. ¿Qué podría querer más que librarlos de su tormento? Tome entonces esta compasión generada en su corazón y transfiérala a la persona que necesita su ayuda; comprobará que la ayuda es más inspirada y espontánea, y que puede dirigirla más fácilmente.

A veces me preguntan: «Si lo hago, ¿saldrá perjudicado de alguna manera el pariente o amigo al que me imagino sufriendo?». Al contrario, pensar en esa persona con tal amor y compasión sólo puede serle de ayuda, e incluso producirá la curación de cualquier sufrimiento y dolor que puedan haber vivido en el pasado, estén viviendo ahora o hayan de vivir aún.

El hecho de ser instrumento para el despertar de su compasión, aunque sólo sea por un instante, les acarreará abundante mérito y beneficio. Puesto que han sido responsables en parte de la apertura de su corazón, y de permitirle ayudar al enfermo o moribundo con su compasión, el mérito de esta acción recaerá naturalmente sobre ellos.

También puede usted dedicar mentalmente el mérito de esa acción al pariente o amigo que le ayudó a abrir el corazón. Y puede desearle bien a esa persona, y rezar porque en el futuro se vea libre de sufrimiento. Le estará usted agradecido a su amigo, y quizás éste se sienta también inspirado y agradecido si sabe que le ayudó a hacer aflorar su compasión.

De modo que preguntar: «¿Saldrá perjudicado el pariente o amigo al que imagino en lugar del enfermo o moribundo?» demuestra que no hemos comprendido realmente lo poderosas y milagrosas que son las operaciones de la compasión. La compasión bendice y cura a todos los que intervienen en el acto: la persona que la genera, la persona por medio de la cual se genera y la persona a la que va dirigida. Dice Porcia en la obra de Shakespeare *El mercader de Venecia:*

La propiedad de la clemencia es que no sea forzada;
cae como la dulce lluvia del cielo
sobre la tierra de abajo; es dos veces bendita:
bendice al que la da y al que la recibe...

La compasión es la joya que concede los deseos, y su luz de curación se extiende en todas direcciones.

Hay un relato muy hermoso que ilustra bien esto. Buda refirió en cierta ocasión una de sus vidas anteriores, antes de alcanzar la Iluminación. Un gran emperador tenía tres hijos, y Buda había sido el menor de ellos, llamado Mahasattva. Mahasattva era un chiquillo afectuoso y compasivo por naturaleza, y consideraba a todos los seres vivos como hijos suyos.

Un día el emperador y la corte salieron de excursión al campo, y los príncipes, jugando, se internaron en el bosque. Al cabo de un rato dieron con una tigresa que acababa de dar a luz y se hallaba tan desfallecida de hambre que estaba a punto de devorar a sus propios cachorros. Mahasattva preguntó a sus hermanos:

—¿Qué tendría que comer ahora la tigresa para recuperarse?

—Sólo carne o sangre fresca —le respondieron.

—¿Quién daría su propia carne y su propia sangre para alimentarla y salvar así su vida y la de sus cachorros? —volvió a preguntar.

—¿Quién, en realidad? —dijeron ellos.

Mahasattva, profundamente conmovido por el trance en que se hallaban la tigresa y los cachorros, empezó a pensar: «Durante mucho tiempo he vagado por el samsara sin propósito alguno, vida tras vida, y a causa del deseo, la ira y la ignorancia, he hecho poco para ayudar a otros seres. Aquí se me presenta al fin una gran oportunidad».

Los príncipes emprendieron el regreso, pero Mahasattva les dijo:

—Adelantaos vosotros. En seguida os daré alcance.

Luego volvió sigilosamente hacia la tigresa, llegó a su lado y se tendió delante de ella para ofrecerse como alimento. La tigresa lo miró, pero estaba tan débil que ni siquiera podía abrir la boca. Así que el príncipe buscó un palo puntiagudo y se hizo un profundo corte del que manó abundante sangre; la tigresa la lamió y recobró suficiente fuerza para abrir las mandíbulas y comérselo.

Mahasattva dio su cuerpo a la tigresa para salvar a los cachorros, y por el gran mérito de su compasión renació en un reino superior y avanzó hacia la Iluminación y su renacimiento como Buda. Pero no sólo él resultó beneficiado por su acción: el poder de su compasión también purificó a la tigresa y a los cachorros de su karma, e incluso de cualquier deuda kármica

que pudieran tener con él por la manera en que les había salvado la vida. Ese acto de compasión fue tan poderoso, de hecho, que creó entre ellos un lazo kármico que debía prolongarse hasta un futuro lejano. La tigresa y sus cachorros, que recibieron la carne de Mahasattva, renacieron, según se dice, como los cinco primeros discípulos de Buda, los primeros en recibir enseñanza de él después de su Iluminación. ¡Qué visión nos ofrece este relato de lo vasto y misterioso que es en verdad el poder de la compasión!

5. *Cómo meditar sobre la compasión*

Sin embargo, como ya he dicho, evocar en nosotros este poder de la compasión no siempre es fácil. Por mi parte, he comprobado que los métodos sencillos son los mejores y los más directos. La vida nos proporciona cada día innumerables ocasiones de abrir el corazón, y sólo es cuestión de aprovecharlas. Se cruza usted con una anciana de aspecto triste y cansado, con las venas de las piernas hinchadas y dos pesadas bolsas de la compra que apenas puede cargar; un anciano pobremente vestido que arrastra los pies ante usted en la cola de la oficina de correos; un muchacho con muletas que intenta cruzar la calle, nervioso y asustado, por entre el tráfico de la tarde; un perro que se desangra a morir en la carretera; una joven solitaria que solloza histéricamente en un banco del metro. Conecte el televisor y puede que vea en las noticias a una madre de Beirut arrodillada junto al cadáver de su hijo asesinado; o a una anciana de Moscú que señala el plato de sopa que va a ser toda su comida del día, sin saber si al día siguiente tendrá eso siquiera; o uno de los niños con sida de Rumania, que lo mira con ojos desprovistos de toda expresión.

Cualquiera de estas imágenes podría abrirle los ojos del corazón al enorme sufrimiento que existe en el mundo. Deje que lo haga. No desperdicie el amor y la aflicción que suscita; en el momento que sienta que la compasión se acumula en usted, no la eche a un lado, no se encoja de hombros en un intento de regresar rápidamente a lo «normal», no le tenga miedo a su sentimiento ni se avergüence de él, no se deje distraer de él ni permita que se agote en la apatía. Sea vulnerable. Utilice ese repentino y brillante brote de compasión; concéntrese en él, métase en lo profundo de su corazón y medite sobre él, cultívelo, reálcelo, profundícelo. Al hacerlo se dará cuenta de lo ciego que ha estado al sufrimiento, de cómo el

sufrimiendo que ahora está experimentando o contemplando es sólo una minúscula fracción del dolor del mundo. Todos los seres sufren, en todas partes; deje que su corazón vaya hacia ellos en espontánea e inconmensurable compasión, y dirija esta compasión, junto con la bendición de todos los budas, al alivio del sufrimiento en todas partes.

La compasión es mucho más noble y grandiosa que la lástima. La lástima tiene sus raíces en el miedo y en una sensación de arrogancia y condescendencia, a veces incluso en una complacida sensación de «me alegro de no ser yo». Dice Stephen Levine: «Cuando tu miedo toca el dolor de otro, se convierte en lástima; cuando tu amor toca el dolor de otro, se convierte en compasión».[4] Entrenarse en la compasión, pues, es saber que todos los seres somos iguales y que sufrimos de manera semejante, es respetar a los que sufren y saber que no es uno distinto de nadie ni superior a nadie.

De este modo, su primera reacción al ver sufrir a alguien no es de simple lástima, sino de profunda compasión. Siente respeto e incluso gratitud hacia esa persona, porque ahora sabe usted que quienquiera le induzca a desarrollar la compasión por medio de su sufrimiento está de hecho haciéndole uno de los mayores regalos, porque le ayuda a cultivar precisamente aquella cualidad que usted más necesita en su avance hacia la Iluminación. Por eso decimos en Tíbet que el mendigo que le pide limosna o la anciana enferma cuya vista le encoja el corazón pueden ser budas disfrazados que se manifiestan en su camino para ayudarle a crecer en compasión y, por consiguiente, a avanzar hacia el estado de buda.

6. *Cómo dirigir la compasión*

Cuando medite lo bastante profundamente sobre la compasión, surgirá en usted la poderosa resolución de aliviar el sufrimiento de todos los seres, así como un agudo sentido de responsabilidad hacia ese noble propósito. Existen dos maneras de canalizar mentalmente esa compasión y volverla activa.

La primera consiste en rezar a todos los budas y seres iluminados desde el fondo del corazón, para que todo lo que usted haga, todos sus pensamientos, palabras y obras redunde sólo en beneficio de los seres y les procure felicidad. En palabras de un gran practicante de la oración: «Bendíceme con el don de ser útil». Rece por beneficiar a todos los que se relacionan con usted y ayudarlos a transformar su sufrimiento y su vida.

La segunda manera, que es universal, consiste en canalizar hacia todos los seres la compasión que pueda usted sentir, dedicando todos sus actos positivos y su práctica espiritual a fomentar el bienestar de todos los seres, y sobre todo a favorecer que avancen hacia la Iluminación, En efecto; cuando medita profundamente sobre la compasión, amanece en usted la comprensión de que la única manera en que puede dar una ayuda *completa* a los demás seres es alcanzando la Iluminación. De ahí nace un sentido de vigorosa resolución y de responsabilidad universal, y en ese momento surge en usted el compasivo deseo de alcanzar la Iluminación por el bien de todos los demás.

Ese deseo compasivo se llama Bodichita en sánscrito; *bodi* significa nuestra esencia iluminada, y *chita* quiere decir corazóa Por tanto, podríamos traducir esta palabra como «el corazón de nuestra mente iluminada». Despertar y desarrollar el corazón de la mente iluminada equivale a cultivar con perseverancia la semilla de nuestra naturaleza de buda, esa semilla que al final, cuando nuestra práctica de la compasión haya llegado a ser perfecta y lo abarque todo, florecerá majestuosamente en la budeidad. Bodichita, pues, es el manantial, la fuente y la raíz de todo el camino espiritual. Por eso en nuestra tradición rezamos con tanto apremio:

Aquellos que aún no lo han hecho,
que den nacimiento a la preciosa Bodichita;
aquellos que le han dado nacimiento,
que su Bodichita no disminuya
sino que aumente más y más.

Y por eso Shantideva podía ensalzar la Bodichita con tanta alegría:

Es el elixir supremo
que vence a la soberanía de la muerte.
Es el tesoro inagotable
que elimina la miseria del mundo.
Es la medicina suprema
que remedia la enfermedad del mundo.
Es el árbol que da refugio a todos los seres que vagan
fatigados por la senda de la existencia condicionada.
Es el puente universal que libera
de los estados de nacimiento desdichados.

Es la naciente luna de la mente que disipa
el tormento de los conceptos perturbadores.
Es el gran sol que elimina por fin
la brumosa ignorancia del mundo.[7]

LAS ETAPAS DE TONGLEN

Ahora que le he presentado los diversos métodos para evocar la compasión, y la importancia y el poder de la compasión, puedo presentarle más eficazmente la noble práctica de Tonglen, porque ahora tendrá usted la motivación, la comprensión y las herramientas que le permitirán practicar para su mayor beneficio y para el mayor beneficio de los demás. Tonglen es una práctica budista, pero creo firmemente que cualquiera, absolutamente cualquiera, puede hacerla. Aunque no tenga usted ninguna fe religiosa, le insto a que sencillamente haga la prueba. He comprobado que Tonglen resulta de la mayor ayuda posible.

Expuesto muy sucintamente, la práctica Tonglen de dar y recibir consiste en tomar sobre sí el sufrimiento y el dolor de otros y darles a ellos nuestra felicidad, bienestar y paz mental. Igual como uno de los métodos de meditación que he expuesto en un capítulo anterior, Tonglen utiliza el medio de la respiración. Gueshe Chekhawa escribió: «Dar y recibir deben practicarse alternativamente. Esta alternancia debe situarse en el medio de la respiración».

Sé por experiencia propia cuan difícil resulta imaginarse que se toman sobre sí los sufrimientos de otros, sobre todo de los enfermos y moribundos, sin construir primero en uno mismo una compasión fuerte y confiada. Son esta fuerza y esta confianza las que dan a la práctica y que usted realice el poder de transmutar los sufrimientos.

Por eso recomiendo siempre que empiece la práctica Tonglen para los demás practicando primero sobre usted mismo. Antes de enviar amor y compasión hacia los demás, los descubre, los profundiza, los crea y los fortalece en usted mismo, y se cura a sí mismo de cualquier reticencia, angustia, enojo o temor que pudiera suponer un obstáculo para practicar Tonglen de todo corazón.

Con los años se ha ido desarrollando una manera de ense-

ñar Tonglen que muchos de mis alumnos han encontrado muy útil y terapéutica. Tiene cuatro etapas.

LA PRÁCTICA PRELIMINAR DE TONGLEN

La mejor manera de realizar esta práctica, y cualquier práctica de Tonglen, es empezar por evocar la naturaleza de la mente y reposar en ella. Cuando descansa usted en la naturaleza de la mente y ve directamente que todas las cosas son «vacías», ilusorias y de la misma naturaleza que un sueño, descansa en el estado que se conoce como «Bodichita absoluta» o «final», el verdadero corazón de la mente iluminada. Las enseñanzas comparan la Bodichita absoluta con un tesoro inagotable de generosidad, y la compasión, cuando se entiende en su sentido más profundo, se conoce y se ve como el resplandor natural de la naturaleza de la mente, el medio hábil que brota del corazón de la sabiduría.

Para empezar, siéntese y lleve la mente a casa. Deje que todos sus pensamientos se aquieten, sin invitarlos ni seguirlos. Cierre los ojos, si lo desea. Cuando se encuentre verdaderamente sereno y centrado, alértese ligeramente y comience la práctica.

1. *Tonglen para el ambiente*

Todos sabemos que los estados de ánimo y la atmósfera de nuestra mente ejercen un gran dominio sobre nosotros. Céntrese en la mente y perciba su ánimo y su atmósfera. Si nota que está de ánimo inquieto o que la atmósfera mental es oscura, con cada inspiración absorba mentalmente todo lo que es malsano, y al expulsar el aire desprenda mentalmente calma, claridad y alegría, purificando así y sanando la atmósfera y el ambiente mental. Por eso llamo a esta primera etapa de la práctica de Tonglen «Tonglen para el ambiente».

2. *Tonglen para uno mismo*

Para los fines de este ejercicio, divídase usted en dos aspectos, «A» y «B». «A» es aquel aspecto de usted que es íntegro, compasivo, afectuoso y amoroso, como un amigo de verdad con el que siempre puede contar, siempre abierto y atento a usted pero sin juzgarle nunca, sean cuales fueren sus defectos y debilidades.

«B» es aquel aspecto de usted que ha sido herido, que se siente incomprendido y frustrado, resentido o furioso, que quizá, por ejemplo, fue maltratado o tratado injustamente en la infancia, o que ha sufrido en sus relaciones o ha sido agraviado por la sociedad.

Ahora, al inspirar, imagínese que «A» abre por completo el corazón, y acepta y abraza afectuosa y compasivamente todo el sufrimiento, el dolor, la negatividad y el agravio de «B». Conmovido por ello, «B» abre el corazón y todo el dolor y el sufrimiento se derriten en este abrazo compasivo.

Al espirar, imagine que «A» le envía a «B» todo el poder curativo de su amor, afecto, confianza, consuelo, certidumbre, felicidad y alegría.

3. *Tonglen en una situación viva*

Imagínese de la manera más vivida una situación en la que se ha portado mal, que le provoca sentimientos de culpabilidad y que sólo pensar en ella lo hace encogerse.

A continuación, mientras inspira, acepte la completa responsabilidad de sus actos en aquella situación determinada, sin tratar de justificar en modo alguno su comportamiento. Reconozca exactamente lo que hizo mal y pida perdón de todo corazón. Luego, al exhalar, envíe reconciliación, perdón, curación y comprensión.

De esta manera inhala usted culpa y exhala el remedio al daño; inhala responsabilidad y exhala curación, perdón y reconciliación.

Este ejercicio es particularmente poderoso y puede darle el valor de ir a ver a la persona a la que ha agraviado, y la fuerza y la disposición de hablar con ella cara a cara y pedirle efectivamente perdón desde lo más hondo del corazón.

4. *Tonglen para otros*

Imagínese a alguien de quien se sienta muy próximo, sobre todo alguien que padezca sufrimiento y dolor. Al inhalar, imagínese que inspira compasivamente todo el dolor y el sufrimiento, y al exhalar envíele a esa persona una corriente de afecto, curación, amor, alegría y felicidad.

A continuación, y de la misma manera que en la práctica del afecto amoroso, ensanche poco a poco el círculo de su

compasión para que incluya, en primer lugar, a otras personas que sienta muy cercanas a usted, luego a las que le resultan indiferentes, luego aquellas que le caen mal o con las que tiene dificultades y, finalmente, incluso aquellas a las que considera decididamente monstruosas y crueles. Deje que su compasión se haga universal y que recoja en su abrazo a todos los seres conscientes, o, mejor dicho, a todos los seres sin excepción alguna:

Los seres conscientes son tan ilimitados como la totalidad del [espacia
que cada uno conozca sin esfuerzo la naturaleza de su mente,
y que todos los seres de los seis reinos, cada uno de los cuales
ha sido en una vida u otra mi padre o mi madre,
alcancen todos juntos la base de la perfección primordial

Lo que acabo de exponer en esta sección es una práctica preliminar completa de preparación para la práctica principal de Tonglen, la cual, como podrá ver, conlleva un proceso de visualización mucho más rico. Esta práctica preliminar trabaja con su actitud de mente y de corazón, y lo prepara, lo abre y lo inspira. No sólo le permite, por propio derecho, curar el ambiente de su mente, su propio sufrimiento y el dolor del pasado, y empezar a ayudar mediante la compasión a todos los seres conscientes; también lo establece, y lo familiariza íntimamente, en el proceso de dar y recibir que halla su completa expresión en la práctica principal de Tonglen.

LA PRÁCTICA PRINCIPAL DE TONGLEN

En la práctica Tonglen de dar y recibir, *tomamos por compasión* los diversos sufrimientos mentales y físicos de todos los seres: miedo, frustración, dolor, ira, culpa, rencor, amargura, duda y furor, y les damos, *mediante el amor*, toda nuestra felicidad y todo nuestro bienestar, paz mental, curación y plenitud.

1. Antes de dar comienzo a la práctica, siéntese tranquilamente y lleve la mente a casa. Después, utilizando cualquiera de los métodos y ejercicios que he descrito, el que usted crea que lo inspira y que mejor le va, medite profundamente sobre la compasión. Solicite e invoque la presencia de todos los

budas, bodisatvas y seres iluminados, a fin de que, por su inspiración y bendición, pueda nacer la compasión en su corazón.

2. Imagínese delante de usted, de la manera más vivida y angustiosa posible, a un ser amado que está sufriendo. Intente imaginar todos los aspectos del dolor y la aflicción de esa persona. Luego, cuando sienta que se le abre el corazón en compasión hacia esa persona, imagínese que todos sus sufrimientos se manifiestan conjuntamente y se condensan en una gran masa de humo negro, caliente y mugriento.

3. Entonces, al inspirar, visualice esa masa de humo negro disolviéndose en el mismo núcleo de su aferrarse a sí mismo en su corazón, donde destruye completamente todo rastro de mimo al yo y de este modo purifica todo su karma negativo.

4. Imagínese ahora que mimo y protección del yo han sido destruidos, de manera que el corazón de su mente iluminada, su Bodichita, se revela en toda su plenitud. Así pues, al exhalar imagine que emite usted su viva y refrescante luz de paz, alegría, felicidad y bienestar definitivo a su amigo doliente, y que sus rayos purifican todo su karma negativo.

Aquí encuentro inspirador imaginar, como sugiere Shantideva, que su Bodichita le ha transformado el corazón, o todo el cuerpo y el propio ser, en una deslumbrante joya capaz de conceder los deseos de cualquiera y proporcionarle exactamente lo que anhela y necesita. La verdadera compasión es de verdad una joya que concede los deseos, puesto que posee el poder inherente de darle a cada ser precisamente lo que ese ser más necesita, aliviando así sus sufrimientos y siendo causa de su verdadera plenitud.

5. Así, en el momento en que la luz de su Bodichita se proyecta hacia su amigo sufriente, es esencial sentir la firme convicción de que todo su karma negativo ha sido en efecto purificado, y una firme y duradera alegría porque ha sido totalmente liberado del sufrimiento y el dolor.

Luego, mientras sigue usted respirando normalmente, inspirando y espirando, continúe con perseverancia esta práctica.

Practicar Tonglen hacia un amigo que sufre le ayuda a usted a iniciar el proceso de ir ensanchando gradualmente el círculo de la compasión hasta aceptar el sufrimiento y purificar el karma de todos los seres, y darles su felicidad, bienestar, alegría y paz mental. Este es el maravilloso objetivo de la prác-

tica de Tonglen, y en un sentido más amplio, de todo el camino de la compasión.

TONGLEN PARA UNA PERSONA MORIBUNDA

Creo que ahora puede usted empezar a ver la manera de canalizar Tonglen concretamente para ayudar a los moribundos, ver cuánta fuerza y confianza puede darnos Tonglen cuando acudimos a ayudar a una persona moribunda, y cuánta ayuda real y transformadora podemos ofrecerle.

Le he presentado la práctica principal de Tonglen. Ahora, en lugar de un amigo que sufre, imagínese a la persona que está muriendo. Siga exactamente los mismos pasos que en la práctica principal. En la visualización del apartado 3, imagine que todos los aspectos del dolor y el sufrimiento del moribundo se condensan en esa masa de humo negro, caliente y mugriento que usted procede a inspirar, y considere también, como antes, que al hacer eso está destruyendo su propio apego a sí mismo y purificando todo su karma negativo.

Ahora, como antes, imagínese mientras expulsa el aire que la luz del corazón de su mente iluminada llena a la persona moribunda con su paz y bienester, y le purifica todo el karma negativo.

En todos los momentos de nuestra vida necesitamos compasión, pero nunca podría ser más urgente que cuando estamos muriendo. ¿Qué presente podría ofrecerle al moribundo más maravilloso y consolador que el conocimiento de que se reza por él, y de que está usted tomando su sufrimiento y purificando su karma negativo por medio de una práctica para él?

Aunque no sepan que practica para ellos, igualmente les ayuda y ellos a su vez le ayudan a usted. Le ayudan *activamente* a cultivar su compasión y, de ese modo, a purificarse y a sanar. Para mí, cada moribundo es un maestro que concede a todos los que le ayudan la oportunidad de transformarse mediante el cultivo de la compasión.'[1]

EL SECRETO SAGRADO

Quizá se pregunte usted: «Si tomo el sufrimiento y el dolor de otros, ¿no hay peligro de que sufra daño?». Si siente la menor

vacilación, si considera que todavía no tiene bastante fuerza ni valor de compasión para hacer la práctica de Tonglen de todo corazón, no se inquiete. Limítese a *imaginarse* que la hace, diciendo mentalmente: «Al inspirar, tomo el sufrimiento de mi amigo u otros, y al espirar le doy o les doy paz y felicidad». El mero hecho de hacer eso podría crear en su mente un clima que le inspirase a practicar Tonglen directamente.

Si siente la menor vacilación o no se cree capaz de realizar la práctica completa, también puede hacer Tonglen en forma de una simple *oración*, movido por el profunda deseo de ayudar a los seres. Podría rezar, por ejemplo: «Que pueda tomar el sufrimiento de los demás; que pueda darles mi bienestar y mi felicidad». Esta oración creará condiciones auspiciosas para que despierte su poder de practicar Tonglen en el futuro.

Lo que ha de saber con toda certeza es que lo único que puede resultar dañado por Tonglen es precisamente aquello que más le ha estado dañando: su ego, su mente que se aferra a sí misma y se protege, lo cual es la raíz del sufrimiento. Porque si practica usted Tonglen con la mayor frecuencia posible, esa mente aferrada a sí misma se debilitará cada vez más, y su verdadera naturaleza, la compasión, tendrá una oportunidad de brotar cada vez con más fuerza. Cuanto mayor y más fuerte sea su compasión, mayores y más fuertes serán su intrepidez y su confianza. Así pues, la compasión se revela una vez más como su mayor recurso y su mayor protección. Dice Shantideva:

Quien desee obtener rápidamente protección
para sí mismo y los demás
debe practicar este secreto sagrado:
intercambiarse uno mismo por los demás.[7]

Este secreto sagrado de la práctica de Tonglen es conocido por los santos y maestros místicos de todas las tradiciones; vivirlo y encarnarlo con la entrega y el fervor de la verdadera sabiduría y la verdadera compasión es lo que llena sus vidas de alegría. Un personaje moderno que ha dedicado la vida a servir a los enfermos y moribundos, y que irradia esa alegría de dar y recibir, es la madre Teresa. No conozco ninguna declaración sobre la esencia espiritual de Tonglen más inspirada que estas palabras suyas:

Todos anhelamos el cielo donde está Dios, pero tenemos en nuestra mano el estar en el cielo con Él en este mismo instante. Pero ser feliz con Él ahora significa:

. amar como Él ama,
ayudar como Él ayuda,
dar como Él da,
servir como Él sirve,
rescatar como Él rescata,
estar con El las veinticuatro horas,
tocarlo en su angustioso disfraz.

Un amor tan vasto como éste curó de su enfermedad a los leprosos de Gueshe Chekhawa; quizá también podría curarnos de una enfermedad aún más peligrosa: la de la ignorancia, que vida tras vida nos ha impedido conocer la naturaleza de nuestra mente y, por lo tanto, alcanzar la Iluminación.

CAPÍTULO TRECE

Ayuda espiritual para los moribundos

Llegué a Occidente por primera vez a principios de los años setenta, y algo que me trastornó profundamente y sigue trastornándome es la casi completa ausencia de ayuda espiritual a los moribundos que existe en la cultura moderna. En Tíbet, como ya he explicado, todo el mundo tenía algún conocimiento de las verdades más elevadas del budismo y alguna relación con un maestro. Nadie moría sin ser atendido por la comunidad, tanto en lo superficial como en lo profundo. En Occidente me han contado muchos casos de personas que murieron solas, con gran angustia y decepción y sin ninguna ayuda espiritual; una de mis principales motivaciones para escribir este libro es la de extender a todos los hombres y mujeres la sabiduría curativa del mundo en que me crié. A la hora de morir, ¿no tenemos todos derecho a que no sólo nuestro cuerpo sea tratado con respeto, sino también, y acaso más importante aún, nuestro espíritu? ¿No tendría que ser uno de los principales derechos de cualquier sociedad civilizada, extensible a todos sus miembros, el de morir rodeado por los mejores cuidados espirituales? ¿Podemos realmente llamarnos una «civilización» mientras eso no se convierta en una norma aceptada? ¿Qué significa realmente poder enviar a alguien a la Luna si no sabemos ayudar a otros seres humanos como nosotros a morir con dignidad y esperanza?

La atención espiritual no es un lujo reservado para unos pocos. Es *el* derecho esencial de todos los seres humanos, tan esencial como la libertad política, la asistencia médica y la igualdad de oportunidades. Un auténtico ideal democrático tendría que incluir la atención espiritual para todos como una de sus verdades más esenciales.

En Occidente, dondequiera que vaya me llama la atención el gran sufrimiento mental generado por el miedo a morir, tanto si se reconoce este miedo como si no. ¡Cuánto no tranquilizaría a todas las personas saber que en su lecho de muerte serán atendidas con amoroso entendimiento! Tal como están las cosas, nuestra cultura es tan despiadada en su pragmatismo y su rechazo de cualquier valor espiritual auténtico que a las personas que afrontan una enfermedad mortal les aterroriza le idea de verse sencillamente desechadas como un producto inservible. En Tíbet, la reacción natural consistía en rezar por los moribundos y prestarles asistencia espiritual; en Occidente, la única atención espiritual que suele prestarse a los moribundos es la de asistir al funeral.

En el momento en que más vulnerables son, los habitantes de nuestro mundo son abandonados y quedan casi completamente desprovistos de apoyo y consejo. Es una situación trágica y humillante, y hay que cambiarla. Todas las pretensiones de poder y éxito de que se jacta el mundo moderno sonarán a falsas hasta que en esta cultura todo el mundo pueda morir con cierta medida de verdadera paz, y hasta que al fin se haga algún esfuerzo para procurar que sea así.

JUNTO A LA CABECERA DEL MORIBUNDO

Una amiga mía que acababa de graduarse en una célebre facultad de medicina empezó a trabajar en uno de los mayores hospitales de Londres. El primer día de servicio, murieron cuatro o cinco personas. Para ella fue una conmoción terrible; nada de lo que había estudiado la había preparado para afrontar tal situación. ¿No resulta asombroso, teniendo en cuenta que había estudiado para médico? Un anciano yacía en su lecho mirando fijamente la pared. Estaba solo, sin parientes ni amigos que fueran a visitarlo, y anhelaba desesperadamente hablar con alguien. Mi amiga se le acercó. Al anciano se le llenaron los ojos de lágrimas, y con voz temblorosa le preguntó lo último que ella esperaba oír: «¿Cree usted que Dios me perdonará alguna vez mis pecados?». Ella no supo qué responderle; sus estudios habían orillado completamente todos los interrogantes espirituales. No tenía nada que decirle; sólo podía ocultarse tras su condición profesional de médico. No había ningún capellán a mano, de modo que se quedó allí parada, incapaz de responder

a la desesperada solicitud de ayuda y de seguridad en cuanto al sentido de la vida que le dirigía su paciente.

Afligida y perpleja, me preguntó: «¿Qué habría hecho usted?». Le contesté que me habría sentado junto al anciano, le habría cogido la mano y le habría dejado hablar. Una y otra vez me ha sorprendido comprobar cómo las personas, si las dejamos hablar, prestándole nuestra completa y compasiva atención, dicen cosas de asombrosa profundidad espiritual, aun las que dicen no tener ninguna creencia espiritual. Todo el mundo tiene su propia sabiduría de la vida, y cuando se deja hablar a alguien, se permite que emerja esa sabiduría de la vida.

Con frecuencia me ha conmovido la manera en que se puede ayudar a las personas *a que se ayuden a ellas mismas*, ayudándolas a descubrir su propia verdad, una verdad cuya riqueza, dulzura y profundidad quizá no habían sospechado jamás. Las fuentes de la curación y la percepción se hallan en lo profundo de cada uno de nosotros, y nuestra tarea consiste en no imponer nunca nuestras creencias, bajo ninguna circunstancia, sino en posibilitar que las encuentre la persona dentro de ella misma.

Cuando se siente junto a la persona moribunda, crea que está sentado junto a alguien que tiene el auténtico potencial de ser un buda. Imagine su naturaleza de buda como un espejo brillante e impoluto, y todo el dolor y la angustia como un leve vaho gris que puede disolverse rápidamente. Eso le ayudará a considerarla digna de amor y de perdón, y suscitará en usted su amor incondicional; además, comprobará que esa actitud le permitirá a la persona moribunda abrirse a usted considerablemente.

Mi maestro Dudjom Rimpoché solía decir que ayudar a un moribundo es como tender la mano a alguien que está a punto de caerse, para sostenerlo. Por medio de la fuerza, la paz y la atención profunda y compasiva de su presencia, les ayudará a despertar su propia fuerza. La calidad de su *presencia* en ese momento extremo y de la mayor vulnerabilidad reviste una importancia decisiva. Cicely Saunders escribió: «Los moribundos han desechado las máscaras y superficialidades de la vida cotidiana, y por eso son más abiertos y sensibles. Ven la irrealidad a pesar de las apariencias. Recuerdo a un hombre que me dijo: "No, nada de lectura. Sólo quiero lo que hay en su mente y en su corazón"».'

Nunca acudo a la cabecera de un moribundo sin haber

practicado antes, sin haberme impregnado de la atmósfera sagrada de la naturaleza de la mente. Entonces no tengo que esforzarme por hallar compasión y autenticidad, porque las dos estarán presentes e irradiarán naturalmente.

Recuerde, no se puede hacer nada para inspirar a la persona que se tiene delante si no se ha inspirado uno mismo primero. Así, cuando no sepa qué hacer, cuando apenas se sienta capaz de hacer nada en absoluto por ayudar, rece y medite, invoque a Buda o a cualquier otra figura en cuyo poder sagrado crea usted. Cuando estoy frente a alguien que está padeciendo un sufrimiento terrible, invoco con fervor la ayuda de todos los budas y seres iluminados, con el corazón completamente abierto hacia la persona que está muriendo delante de mí, y todo mi ser lleno de compasión por su dolor. Invoco tan intensamente como puedo la presencia de mis maestros, los budas, los seres iluminados con los que tengo una particular conexión. Reuniendo todos mis poderes de devoción y fe, los veo gloriosos encima del moribundo, mirándolo con amor desde lo alto y derramando luz y bendición sobre él, purificándolo de todo su karma pasado y su agonía presente. Y mientras lo hago, no ceso de rezar porque la persona que tengo ante mí pueda ahorrarse nuevos sufrimientos y encuentre paz y liberación.

Esto lo hago con la mayor concentración y sinceridad, y luego intento reposar en la naturaleza de mi mente y dejar que su paz y resplandor impregne la atmósfera de la habitación. Muchísimas veces he experimentado un pasmo reverente ante la sensación de presencia sagrada que entonces se establece por sí misma, y que a su vez inspira al moribundo.

Sé que lo que voy a decir puede sorprenderle. *La muerte puede ser una gran fuente de inspiración.* En mis experiencias con moribundos, me he visto sorprendido por la manera en que mi oración y mi invocación transformaban la atmósfera, y mi propia fe se ha hecho más profunda al comprobar cuan eficaces son esta oración e invocación y esta presencia de los budas. He comprobado que estar junto a la cabecera de un moribundo vuelve mi propia práctica mucho más poderosa.

A veces veo que la persona moribunda también percibe esta atmósfera de profunda inspiración y agradece haber proporcionado la oportunidad de alcanzar juntos un momento de transporte auténtico y transformador.

* * *

DAR ESPERANZA Y ENCONTRAR PERDÓN

Me gustaría destacar dos puntos cuando se ofrece ayuda espiritual a los moribundos: dar esperanza y encontrar perdón.

Siempre que esté con una persona moribunda, insista en lo que ella ha logrado y hecho bien. Ayúdela a sentirse lo más constructiva y satisfecha posible respecto a su vida. Concéntrese en sus virtudes y no en sus defectos. Las personas moribundas suelen ser excepcionalmente vulnerables a la culpa, el pesar y la depresión; permita a la persona expresar libremente estos sentimientos, escúchela y dése por enterado de lo que le diga. Al mismo tiempo, y si se dan las condiciones necesarias, recuérdele que tiene la naturaleza de buda y anímela a tratar de reposar en la naturaleza de su mente mediante la práctica de la meditación. Recuérdele sobre todo que el sufrimiento y el dolor no son todo su ser. Busque el modo más hábil y delicado posible para inspirar a la persona y darle esperanza. Así, antes que entregarse a cavilar sobre sus errores, la persona puede morir en un estado mental más sereno.

Al hombre que clamó «¿Cree usted que Dios me perdonará alguna vez mis pecados?», le diría: «El perdón existe ya en la naturaleza de Dios; ya está presente. Dios ya le ha perdonado, porque Dios es el propio perdón. "Errar es humano, y perdonar es divino." Pero ¿puede usted perdonarse verdaderamente a sí mismo? Ahí está realmente el problema.

»Lo que lo hace sufrir tanto es que "usted" cree que no está perdonado y que es imperdonable. Pero eso sólo existe en su mente o corazón. ¿No ha leído cómo en algunas de las experiencias de casi muerte aparece una gran presencia de luz dorada que lo perdona todo? Y suele decirse con mucha frecuencia que somos *nosotros* quienes finalmente nos juzgamos a nosotros mismos.

»Para disolver su culpa, pida purificación desde lo más hondo del corazón. Si pide sinceramente purificación, y pasa por ella, encontrará el perdón. Dios le perdonará, igual que el padre perdona al hijo pródigo en la hermosa parábola de Jesucristo. Para ayudarse usted mismo a perdonarse, recuerde las cosas buenas que ha hecho, perdone a todas las personas de su vida y pida perdón a cuantos pueda haber haber hecho daño».

No todo el mundo cree en una religión formal, pero me

parece que casi todo el mundo cree en el perdón. Puede usted prestar un servicio incalculable a los moribundos ayudándoles a considerar la proximidad de la muerte como un momento para la reconciliación y rendición de cuentas.

Anime a la persona moribunda a hacer las paces con los familiares y amigos de quienes estén distanciados, y a limpiar su corazón, de modo que no le quede ni rastro de odio ni el agravio más leve. Si no puede ver personalmente a la persona de la que se siente distanciada, sugiérale que la telefonee o que le deje un mensaje grabado o una carta pidiéndole perdón. Si la persona moribunda sospecha que aquella persona por quien desea ser perdonada no puede perdonarla, no conviene alentarla a que se enfrente a ella directamente; una reacción negativa por parte de esa persona contribuiría a aumentar su ya considerable angustia. Y a veces las personas necesitan tiempo para perdonar. Que le deje alguna clase de mensaje pidiéndole perdón, y al menos morirá sabiendo que ha hecho lo que podía. Así habrá eliminado la dificultad o la ira de su corazón. Una y otra vez he visto a personas con el corazón endurecido por el autodesprecio y la culpa que, mediante el sencillo acto de pedir perdón, encontraban una fuerza y una serenidad insospechadas.

Todas las religiones ponen de relieve el poder del perdón, *y* este poder nunca es más necesario ni se siente más profundamente que cuando alguien está muriendo. Al perdonar y ser perdonados, nos purificamos de la oscuridad de lo que hemos hecho, y nos preparamos de la manera más completa para nuestro viaje por la muerte.

ENCONTRAR UNA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Si su familiar o amigo moribundo conoce algún tipo de práctica de meditación, anímelo a reposar en la meditación tanto como pueda, y medite con él según se acerca la muerte. Si la persona moribunda se muestra mínimamente abierta a la idea de la práctica espiritual, ayúdele a encontrar una práctica sencilla y adecuada, hágala con ella lo más a menudo posible y no deje de recordársela con delicadeza a medida que se acerca la muerte.

Hemos de ser ingeniosos e inventivos en nuestra manera de ayudar en este momento crucial, pues mucho depende de ello: toda la atmósfera que envuelve la muerte puede transformarse si la persona encuentra una práctica que pueda hacer de todo

corazón antes de morir y cuando muere. La práctica espiritual tiene muchos aspectos; utilicemos el ingenio y la sensibilidad para encontrar el que se adapte más a la persona: podría ser, por ejemplo, una práctica de perdón, de purificación, de dedicación, o de sentir la presencia de la luz o el amor. Y mientras usted le ayuda a iniciarla, rece por el éxito de la práctica con todo su corazón y su mente; rece porque les sean dadas la fe y la energía necesarias para seguir la senda que ha elegido. He conocido a personas que incluso en las últimas fases de la muerte realizaban asombrosos progresos espirituales utilizando una oración, un mantra o una visualización sencilla con la que habían conectado realmente en su corazón.

Stephen Levine relata el caso de una mujer que se estaba muriendo de cáncer y a la que él atendía como terapeuta.'" Se sentía perdida, porque, aunque sentía una devoción natural hacia Jesucristo, había abandonado la Iglesia. Juntos exploraron lo que la enferma podía hacer para fortalecer su fe y devoción. Finalmente, la mujer se dio cuenta de que lo que podía ayudarla a renovar su conexión con Jesucristo y a hallar cierta confianza mientras moría era repetir constantemente la plegaria «Señor mío Jesucristo, ten piedad de mí». Recitar esta jaculatoria le abrió el corazón, y empezó a sentir la presencia de Cristo a su lado en todo momento.

IA PRÁCTICA ESENCIAL DE PHOWA

La más valiosa y poderosa de las prácticas que he encontrado en la asistencia a moribundos, y que he visto emprender con entusiasmo a un número asombroso de personas, es una práctica de la tradición tibetana llamada *phowa* (pronuncíese «po-ua»), **que** significa la transferencia de la conciencia.

La phowa para personas moribundas ha sido practicada por amigos, familiares y maestros de la persona, de la manera más sencilla y natural, en todo el mundo moderno: en Australia, América y Europa. Gracias a su poder, miles de personas han tenido la oportunidad de morir serenamente. Ahora me alegra poner el *corazón* de la práctica de phowa a disposición de cualquiera que desee utilizarla.

Quiero subrayar que se trata de una práctica que cualquiera puede hacer. Es sencilla, pero no por eso deja de ser el ejercicio más esencial que podemos practicar para prepararnos para núes-

tra propia muerte, y es la práctica principal que enseño a mis alumnos para que ayuden a sus amigos y familiares en trance de muerte, y a sus seres queridos que ya han muerto.

Práctica 1

Para empezar, póngase cómodo y adopte la postura de meditación. Si realiza esta práctica cuando se halla próximo a morir, siéntese lo más cómodo que pueda, o bien practique acostado.

Luego lleve la mente a casa, suéltese y relájese por completo.

1. En el cielo que tiene ante usted, invoque la encarnación de cualquier verdad en la que crea, bajo la forma de luz radiante. Elija el ser divino o el santo al que más próximo se siente. Si es usted budista, invoque a un buda con el que sienta una conexión íntima. Si es cristiano practicante, sienta con todo su corazón la presencia viva e inmediata de Dios, el Espíritu Santo, Jesucristo o la Virgen María. Si no se siente usted unido a ninguna figura espiritual en especial, imagínese sencillamente una forma de luz pura y dorada en el cielo ante usted. Lo importante es que considere que el ser al que está visualizando o cuya presencia siente es realmente la encarnación de la verdad, la sabiduría y la compasión de todos los budas, santos, maestros y seres iluminados. No se preocupe si no consigue visualizarlos con mucha claridad; llénese el corazón de su presencia y confíe en que están ahí.

2. A continuación, concentre la mente, el corazón y el alma en la presencia que ha invocado y rece:

Por tu bendición, tu gracia y tu guía, por el poder de la luz que brota de ti:
Que todo mi karma negativo, mis emociones destructivas, mis oscurecimientos y bloqueos sean purificados y eliminados,
que me sepa perdonado por todo el daño que pueda haber pensado y hecho,
que cumpla esta profunda práctica de phowa y tenga una muerte buena y pacífica,
y por el triunfo de mi muerte, que pueda beneficiar a todos los demás seres, vivos o muertos.

3. Imagínese ahora que la presencia de luz que ha invocado queda tan conmovida por su sincera y sentida oración que le

responde con una sonrisa cariñosa y le envía amor y compasión en un torrente de rayos de luz que emanan de su corazón. Cuando estos rayos lo tocan y penetran en usted, lo limpian y purifican de todo su karma negativo, de sus emociones destructivas y de sus oscurecimientos, que son las causas del sufrimiento. Vea y sienta que está totalmente sumergido en la luz.

4. Ahora se halla completamente purificado y completamente curado por la luz que brota de esa presencia. Piense que su mismo cuerpo, también creado por el karma, se disuelve completamente en la luz.

5. El cuerpo de luz que es usted se eleva ahora hacia el cielo y se fusiona inseparablemente con la dichosa presencia de la luz.

6. Permanezca en ese estado de unidad con la presencia tanto tiempo como pueda.

Práctica 2

1. Para realizar esta práctica de un modo aún más sencillo, empiece como antes reposando calmadamente e invoque luego la presencia de la encarnación de la verdad.

2. Imagínese su conciencia como una esfera de luz situada en el corazón, que sale proyectada de usted como una estrella fugaz y vuela hacia el corazón de la presencia que tiene delante.

3. Se disuelve y se fusiona con la presencia.

Mediante esta práctica establece usted su mente en la mente de sabiduría del Buda o ser iluminado, que es lo mismo que entregar el alma en la naturaleza de Dios. Dilgo Khyentse Rimpoché dice que es como tirar una piedra a un lago; piense que cae a plomo en el agua, y baja cada vez más hondo. Imagínese que por la bendición su mente se transforma en la mente de sabiduría de esa presencia iluminada.

Práctica 3

El modo más esencial de hacer la práctica es éste: limítese a fusionar su mente con la mente de sabiduría de la presencia pura. Piense: «Mi mente y la mente del Buda son una».

De estas tres versiones de phowa, elija aquella con la que se sienta más cómodo o que le atraiga más en un momento determinado. A veces, las prácticas más poderosas son las más sencillas. Pero elija la que elija, recuerde que es esencial dedicar ya

un tiempo a familiarizarse con ella. De otro modo, ¿cómo podrá tener la confianza necesaria para practicarla para usted mismo o los demás en el momento de la muerte? Mi maestro Jamyang Khyentse escribió: «Si meditas y practicas de esta manera siempre, en el momento de la muerte te resultará más fácil».[1]

De hecho, debería familiarizarse tanto con la práctica de phowa que ésta se convirtiera en un reflejo espontáneo, una segunda naturaleza. Si ha visto la película *Gandhi*, sabrá que cuando dispararon contra él, su reacción inmediata fue gritan «¡Ram... Ram!», que en la tradición hindú es el nombre sagrado de Dios. Recuerde que no sabemos cómo moriremos, ni si tendremos tiempo para recordar práctica alguna. ¿De cuánto tiempo dispondremos, por ejemplo, si estrellamos el coche contra un camión a 150 kilómetros por hora en la autopista? Entonces no habrá ni un segundo para pensar en practicar phowa ni consultar las instrucciones de este libro. O estamos familiarizados con phowa o no lo estamos. Y eso se puede determinar de un modo muy sencillo: observe sus reacciones en una situación critica o en un momento de crisis, en un terremoto, por ejemplo, o en una pesadilla. ¿Responde usted con la práctica o no? Y si responde, ¿con qué estabilidad y confianza hace su práctica?

Recuerdo a una alumna mía de Estados Unidos que un día salió a cabalgar. El caballo la derribó, le quedó un pie trabado en el estribo y se vio arrastrada por el suelo. Le quedó la mente en blanco. Intentó desesperadamente recordar alguna práctica, pero fue en vano. Se sintió aterrorizada. Lo bueno de este terror, empero, fue que le hizo darse cuenta de que la práctica tenía que convertirse en su segunda naturaleza. Esa fue la lección que tuvo que aprender; de hecho, es la lección que todos debemos aprender. Practique phowa tan intensamente como pueda, hasta tener la certeza de que reaccionará con ella ante cualquier acontecimiento imprevisto. Esto le dará la seguridad de que, cuando llegue la muerte, lo encontrará tan preparado como puede estarlo.

UTILIZAR LA PRÁCTICA ESENCIAL DE PHOWA PARA AYUDAR A LOS MORIBUNDOS

¿Cómo podemos utilizar esta práctica para ayudar a alguien que se está muriendo?

El principio y la secuencia de la práctica son exactamente los mismos; la única diferencia consiste en que visualiza usted al Buda o la presencia espiritual sobre la cabeza del moribundo.

Imagínese que los rayos de luz se derraman sobre la persona moribunda y purifican todo su ser, y luego la persona se disuelve en luz y se funde con la presencia espiritual.

Haga esta práctica durante toda la enfermedad del ser querido, y especialmente (esto es lo más importante) cuando exhala el último aliento, o lo más pronto posible tras la detención de la respiración y antes de que el cuerpo sea movido o manipulado de ninguna manera. Si la persona que va a morir sabe que realizará usted esa práctica para ella, y sabe de qué se trata, puede resultar una gran fuente de inspiración y consuelo.

Siéntese silenciosamente junto a la persona moribunda y encienda una vela o lamparilla como ofrenda ante una estampa o una figura de Buda, de Jesucristo o de la Virgen María. A continuación, haga la práctica para ella. Puede hacerla en silencio, y la otra persona ni siquiera tiene por qué enterarse; por otra parte, si está abierta a estas cosas, como a veces lo están los moribundos, explíquele cómo se hace para que participe en la práctica.

A menudo me preguntan: «Si mi pariente o amigo es cristiano y yo soy budista, ¿no puede surgir ningún conflicto?». ¿Qué conflicto puede haber? Yo les digo que están invocando la verdad, y tanto Jesucristo como Buda son manifestaciones compasivas de la verdad, que se presentan de distinta manera para ayudar a los seres.

A los médicos y enfermeras les recomiendo encarecidamente que practiquen phowa para sus pacientes moribundos. Imagínese lo maravillosamente que cambiaría la atmósfera de un hospital en el cual aquellos que atienden a los moribundos también hicieran esta práctica. Recuerdo la muerte de Samten, en mi niñez, cuando mi maestro y los monjes practicaban todos para él. ¡Qué poderoso y edificante fue! Mi más profunda plegaria es que todos mueran con la misma gracia y serenidad que él.

He formulado especialmente esta phowa esencial a partir de la práctica tradicional tibetana para los moribundos, e incorpora sus principios más importantes. Así que no se trata únicamente de una práctica para morir, sino que también puede utilizarse

para purificar y curar; es importante para los vivos, y también para los enfermos. Si el enfermo va a curarse, contribuirá a la curación; si va a morir, le ayudará y le curará el espíritu en la muerte; si ha muerto ya, continuará purificándolo.

Cuando la persona está enferma de gravedad y no sabe usted si vivirá o morirá, cada vez que vaya a visitarla puede hacer esta práctica phowa para ella. Y cuando llegue a casa, hágala otra vez. Cuanto más la haga, más purificado quedará su amigo moribundo. Usted no puede saber si volverá a verlo otra vez ni si podrá estar presente cuando muera; así pues, selle cada visita con esta práctica, simplemente como preparación, y siga realizando la práctica en todos sus ratos libres.[4]

DEDICAR NUESTRA MUERTE

Del *Libro tibetano de los muertos:*

> *Oh, hijo/hija de una familia iluminada^ aquello que se llama «muerte» ha llegado ya, de manera que adopta esta actitud: «He llegado al momento de la muerte, así que ahora, por medio de esta muerte, adoptaré sólo la actitud del estado mental iluminado, afecto amoroso y compasión, y alcanzaré la Iluminación perfecta por el bien de todos los seres conscientes, tan ilimitados como el espacio...»*

Hace poco una de mis alumnas vino a verme y me explicó: «Mi amigo sólo tiene veinticinco años. Está muñéndose de leucemia y sufre mucho. Ya está espantosamente amargado, y tengo miedo de que se ahogue en amargura. No cesa de preguntarme: "¿Qué puedo hacer con todo este horroroso e inútil sufrimiento?"».

El corazón se me fue hacia ella y su amigo. Quizá nada sea tan doloroso como creer que el dolor que se está pasando no sirve de nada. Le dije que había un medio por el cual su amigo podía transformar su muerte incluso ahora, e incluso con los grandes dolores que padecía: dedicar de todo corazón el sufrimiento de la muerte, y la muerte en sí, al beneficio y la felicidad definitiva de los demás.

Le aconsejé que le dijera: «Sé cuánto dolor sufres. Imagínate ahora a todas las personas del mundo que están sufriendo un dolor como el tuyo, o mayor aún. Llénate el corazón de compasión hacia ellos. Y reza al ser en quien tú creas y pide que tu

sufrimiento contribuya a aliviar el de ellos. Una y otra vez, dedica tu dolor al alivio de su dolor. Y no tardarás en descubrir dentro de ti una nueva fuente de fuerza, una compasión que ahora casi no podrías imaginar, y una certidumbre sin el menor rastro de duda de que tu sufrimiento no sólo no se pierde, sino que ahora tiene un sentido maravilloso».

Lo que le describí a mi alumna, en realidad, fue la práctica de Tonglen que ya le he explicado, pero que adquiere un significado muy especial cuando alguien está enfermo de muerte o moribundo.

Si tiene usted una enfermedad como el cáncer o el sida, trate de imaginarse con toda la intensidad de que sea capaz a todas las demás personas del mundo que tienen la misma enfermedad que usted.

Dígase con profunda compasión: «Que pueda yo tomar el sufrimiento de todos los que tienen esta terrible enfermedad. Que puedan verse libres de esta aflicción y de todo su sufrimiento».

A continuación, imagínese que las enfermedades y tumores de todos ellos se marchan de sus cuerpos en forma de humo y se disuelven en la enfermedad y los tumores de usted. Al inspirar, absorbe todo su sufrimiento, y al espirar, exhala bienestar y curación total. Cada vez que haga esta práctica, crea con completa convicción que ahora están curados.

A medida que se acerque la muerte, piense constantemente: «Que pueda tomar el sufrimiento, el miedo y la soledad de todos los demás seres del mundo que están muriendo o han de morir. Que todos ellos queden libres de dolor y confusión; que todos encuentren consuelo y paz mental. Que el sufrimiento que estoy padeciendo ahora y padeceré en el futuro les ayude a alcanzar un buen renacimiento, y en último término la Iluminación».

Conocí en Nueva York a un pintor que estaba muriendo de sida. Era un tipo sardónico que detestaba la religión instituida, aunque algunos sospechábamos secretamente que sentía más curiosidad espiritual de lo que quería reconocer. Unos amigos lo convencieron para que fuese a ver a un maestro tibetano, el cual comprendió de inmediato que su mayor fuente de frustración y sufrimiento era la idea de que su dolor no servía para nada, ni a él ni a nadie. Así que le enseñó una cosa, y solamente una cosa: la práctica Tonglen. A pesar de su escepticismo inicial, la practicó; y todos sus amigos vieron el cambio extraordinario

que se realizaba en él. Les dijo a muchos de ellos que, gracias a Tonglen, el dolor que antes era absurdo y horroroso estaba ahora imbuido de un sentido casi glorioso. Todos los que lo conocían experimentaron directamente cómo este nuevo sentido transformaba su muerte. Murió en paz, reconciliado consigo mismo y con su sufrimiento.

Si la práctica de tomar el sufrimiento de otros puede transformar a alguien con muy poca experiencia anterior en la práctica espiritual, imagínese qué poder tendrá en manos de un gran maestro. Cuando Gyalwang Karmapa murió en Chicago en 1981, uno de sus discípulos tibetanos escribió:

> *Cuando lo vi, Su Santidad ya había sido sometido a muchas operaciones, le habían extirpado partes del cuerpo, le* ***habían*** *metido cosas dentro, le habían hecho transfusiones de sangre, etcétera. Cada día, los médicos descubrían los síntomas de una enfermedad nueva, que al día siguiente había desaparecido para ser sustituida por otro trastorno, como si todas las enfermedades del mundo encontraran alojamiento en su carne. Durante dos meses no tomó ningún alimento sólido, y finalmente los médicos renunciaron a toda esperanza.* ***Era*** *imposible que sobreviviera, y los médicos pensaron en desconectar los sistemas de mantenimiento vital*
>
> *Pero el Karmapa dijo: «No, voy a vivir. Déjenlos instalados». Y vivió, dejando perplejos a los médicos y manteniéndose en apariencia cómodo en su situación; de buen humor, bromista, sonriente, como si disfrutara con todo lo que sufría su cuerpo. Entonces pensé, con la convicción más clara posible, que el Karmapa se había sometido a todos aquellos cortes, a la manifestación de aquellas enfermedades en íu cuerpo, a la falta de comida, de un modo absolutamente intencionado y voluntario. Sufría deliberadamente todas aquellas enfermedades para ayudar a reducir los dolores venideros de la guerra, la enfermedad y el hambre, y de ese modo trabajaba deliberadamente para disminuir el terrible sufrimiento de esta edad oscura. Para los que estuvimos presentes, su muerte fue una inspiración inolvidable. Reveló en profundidad la eficacia del Dharma,*[h] *y el hecho de* ***que*** *realmente puede alcanzarse la Iluminación por el bien de los demás.*[7]

Sé y creo firmemente que no hay motivo para que nadie en el mundo muera resentido *y* amargado. Ningún sufrimiento, por temible que sea, es o puede ser absurdo si se dedica a aliviar el sufrimiento de los demás.

Tenemos ante nosotros el noble y enaltecedor ejemplo de los maestros supremos de la compasión, que, según se dice, viven y mueren en la práctica de Tonglen, tomando el dolor de todos los seres conscientes al inspirar, y enviando curación a todo el mundo al espirar, durante toda la vida y hasta su último aliento. Tan ilimitada y poderosa es su compasión, dicen las enseñanzas, que en el momento de la muerte los transporta de inmediato a renacer en un reino de buda.

Cómo se transformaría el mundo y nuestra experiencia de él si cada uno de nosotros, mientras vive y mientras muere, pudiera recitar esta oración, con Shantideva y con todos los maestros de compasión:

Que sea yo un protector para los desprotegidos,
un guía para los que viajan,
un bote, un puente, un vado
para los que desean la otra orilla.

Que el dolor de cada ser vivo
se elimine por completo.
Que sea yo el médico y el remedio,
y sea yo el enfermero
de todos los seres enfermos del mundo
hasta que estén todos curados.

Que a semejanza del espacio
y de los grandes elementos como la Tierra,
pueda yo siempre sustentar la vida
de los seres ilimitados.

Y que hasta que mueran del dolor,
sea yo también fuente de vida
para todos los reinos de seres diversos
*que se extienden hasta los límites del espacio.**

CAPÍTULO CATORCE

Prácticas para morir

Recuerdo que con frecuencia la gente iba a ver a mi maestro Jamyang Khyentse sólo para pedirle orientación para el momento de la muerte. Era tan querido y reverenciado en todo Tíbet, sobre todo en la provincia oriental de Kham, que algunos viajaban durante meses interminables para conocerlo y recibir su bendición al menos una vez antes de morir. Todos mis maestros daban el siguiente consejo, pues es la esencia de lo que es necesario cuando se va a morir: «Permanece libre de apego y aversión. Mantén la mente pura. Y une tu mente con Buda».

Toda la actitud budista ante el momento de la muerte se resume en estos versos de Padmasambhava, del ciclo del *Libro tibetano de los muertos:*

Ahora que el bardo del morir amanece sobre mí,
abandonaré todo aferramiento, anhelo y apego,
entraré sin distracción en la conciencia clara de la enseñanza
y proyectaré mi conciencia al espacio de la Rigpa no nacida;
Al dejar este cuerpo compuesto de carne y sangre
lo conoceré como una ilusión transitoria.

En el momento de la muerte hay dos cosas que cuentan: lo que hayamos hecho en la vida y el estado mental en que nos hallemos entonces. Aunque hayamos acumulado mucho karma negativo, si realmente somos capaces de efectuar un cambio de corazón en el momento de la muerte, podemos influir decisivamente en nuestro futuro y transformar nuestro karma, pues el momento de la muerte es una oportunidad excepcionalmente poderosa para purificar el karma.

* * *

EL MOMENTO DE LA MUERTE

Recordemos que todos los hábitos y tendencias almacenados en el terreno de nuestra mente ordinaria permanecen latentes, susceptibles de ser activados por cualquier influencia. Sabemos bien que sólo hace falta la menor provocación para que nuestras reacciones instintivas habituales salgan a la superficie. Y esto es especialmente cierto en el momento de la muerte. El Dalai Lama explica:

> *En el momento de la muerte, las actitudes tenidas durante mucho tiempo suelen imponerse y dirigir el renacimiento. Por ese mismo motivo, se genera un fuerte apego al yo, pues se teme que éste se está volviendo inexistente. Ese apego actúa como laxo de unión de los estados intermedios entre una vida y la siguiente, y la afición a un cuerpo actúa a su vez como la causa que determina el cuerpo del ser intermedio (el bardo).'*

Por consiguiente, nuestro estado mental en el momento de la muerte tiene una enorme importancia. Si morimos con una actitud mental positiva, podemos mejorar nuestra próxima encarnación, a pesar del karma negativo. Si, por el contrario, estamos alterados y angustiados, eso puede tener un efecto perjudicial aunque hayamos utilizado bien la vida. Esto quiere decir que *el último pensamiento y emoción que tenemos justo antes de morir ejerce un poderosísimo efecto determinante sobre nuestro futuro inmediato.* Tal como la mente de un loco suele estar completamente ocupada por una obsesión, que regresa una y otra vez, en el momento de la muerte nuestra mente está completamente expuesta y es vulnerable a cualquier pensamiento que entonces nos ocupe. Ese último pensamiento o emoción de la vida puede amplificarse desproporcionadamente e inundar toda nuestra conciencia. Por eso los maestros insisten en que la calidad de la atmósfera que nos rodea en el momento de la muerte es fundamental. Con nuestros amigos y familiares hemos de hacer todo lo que podamos para inspirar emociones positivas y sentimientos sagrados, como amor, compasión y devoción, y todo lo que podamos para ayudarles a «liberarse de todo aferramiento, anhelo y apego».

* * *

LIBERACIÓN DEL APEGO

La forma ideal de morir es haberse desprendido de todo, interna y externamente, de modo que a la mente le quede el mínimo posible de anhelo, aferramiento y apego a que agarrarse en ese momento esencial. Así pues, antes de morir hemos de intentar liberarnos del apego a todas nuestras posesiones, amigos y seres queridos. No podemos llevarnos nada con nosotros, de manera que hemos de hacer planes para desprendernos de todas nuestras posesiones antes de que llegue el momento, en forma de regalos o donaciones benéficas.

En Tíbet, antes de abandonar el cuerpo, los maestros solían indicar lo que querían ofrecer a otros maestros. A veces, un maestro que pensaba reencarnarse en el futuro dejaba una serie de objetos determinados para su reencarnación, indicando claramente lo que deseaba dejar. Estoy convencido de que también nosotros debemos manifestar con exactitud quién ha de recibir nuestras posesiones o nuestro dinero. Estos deseos deben expresarse con la mayor lucidez. De no ser así, después de su muerte, si se halla en el bardo del devenir, la persona verá a sus parientes peleándose por sus posesiones o malgastando su dinero, y eso la perturbará. Conviene indicar con precisión cuánto dinero exactamente debe dedicarse a obras benéficas o a distintos fines espirituales, o entregarse a cada uno de los familiares. Dejarlo todo bien claro, hasta en los menores detalles, nos tranquilizará y nos ayudará a liberarnos realmente.

Como ya he dicho, es esencial que la atmósfera que nos rodea en el momento de la muerte sea lo más pacífica posible. Los maestros tibetanos, por lo tanto, aconsejan que los parientes y amigos afligidos no estén presentes junto al lecho del moribundo, para evitar que provoquen emociones perturbadoras en el momento de la muerte. Los empleados de los hospicios me han contado que a veces los moribundos solicitan que sus familiares más íntimos no vayan a visitarlos en el momento mismo de la muerte, porque temen que éstos les provoquen sentimientos dolorosos y un intenso apego. Con frecuencia a los familiares les resulta muy difícil comprender esto, y pueden llegar a creer que el moribundo ya no los quiere. Sin embargo, deberían tener en cuenta que la mera presencia de personas amadas puede provocar un intenso sentimiento de apego en el moribundo, con lo que le resulta más difícil que nunca liberarse.

Es terriblemente difícil no llorar cuando estamos junto al

lecho de muerte de un ser querido. Mi consejo a toda persona es que haga todo lo posible por resolver el afecto y la aflicción con la persona moribunda antes que llegue la muerte: lloren juntos, expresen su cariño y despídanse, pero intenten terminar ese proceso antes que llegue el instante real de la muerte. A ser posible, es mejor que amigos y parientes no manifiesten un excesivo pesar en el instante mismo de la muerte, porque en esos momentos la conciencia del moribundo es excepcionalmente vulnerable. El *Libro úbetano de los muertos* dice que la persona que se muere siente los sollozos y las lágrimas derramadas junto a su cabecera como si fueran truenos y granizo. Pero no se preocupe si se ha echado a llorar junto a un lecho de muerte; no se puede evitar y no hay razón para preocuparse ni sentirse culpable por ello.

Una de mis tías abuelas, Ani Pelu, fue una extraordinaria practicante espiritual. Había estudiado con algunos maestros legendarios de su tiempo, y sobre todo con Jamyang Khyentse, que la bendijo con un «consejo de corazón» escrito especialmente para ella. Era una mujer robusta y redondeada, en gran medida la «jefa» de nuestra casa, con facciones nobles y hermosas y el carácter desinhibido, temperamental incluso, de un yogui. Se la conocía como a una mujer muy práctica, que se encargaba personalmente de administrar los asuntos de la familia. Sin embargo, un mes antes de morir cambió por completo, de la manera más conmovedora. Tan activa que había sido, se desentendió de todo con sereno y despreocupado abandono. Daba la impresión de hallarse constantemente en estado de meditación, y no cesaba de cantar sus fragmentos favoritos de las escrituras de Longchenpa, el santo Dzogchen. Siempre le había gustado la carne; justo antes de morir, no quería ni probarla. Había sido la reina de su mundo, y alguna gente la tenía por una *yoguini*. Al morir demostró quién era en realidad, y nunca olvidaré la profunda paz que irradiaba de ella en esos días.

Ani Pelu fue mi ángel guardián en muchos aspectos; creo que me quería especialmente porque ella no tenía hijos propios. Mi padre siempre estaba muy ocupado con su trabajo de administrador de Jamyang Khyentse, y mi madre también estaba ocupada con las tareas de la enorme casa; no se le ocurría pensar en cosas que Ani Pelu tenía siempre presentes. Ani Pelu solía preguntarle a mi maestro: «¿Qué será de este chico cuando

crezca? ¿Le irá bien? ¿Encontrará obstáculos?», y a veces él contestaba y decía cosas sobre mi futuro que jamás habría dicho si ella no hubiera estado allí insistiéndole.

Al final de su vida, Ani Pelu tenía una serenidad enorme en su ser y estabilidad en su práctica espiritual, pero incluso ella, cuando llegó al momento de la muerte, pidió que no estuviera yo presente, por si acaso el amor que sentía por mí le provocaba un instante de apego. Esto demuestra lo muy en serio que se tomó el consejo de corazón de su querido maestro Jamyang Khyentse: «En el momento de la muerte, abandona todo pensamiento de apego y aversión».

ENTRAR EN LA CONCIENCIA CIARA

Su hermana Ani Rilu también se pasó la vida practicando y conoció a los mismos grandes maestros. Tenía un grueso volumen de oraciones y solía pasarse el día entero rezando y practicando. De vez en cuando se quedaba dormida, y al despertar reanudaba la práctica allí donde la había dejado. Día y noche hacía lo mismo, de modo que casi nunca llegaba a dormir una noche entera, y muchas veces terminaba haciendo la práctica de la mañana al anochecer, y la práctica del anochecer por la mañana. Su hermana mayor, Pelu, era una persona mucho más decidida y ordenada, y hacia el fin de su vida le costaba soportar esta constante alteración de la rutina normal. Le decía: «¿Por qué no haces la práctica de la mañana por la mañana y la práctica del anochecer al anochecer, y apagas la luz y te acuestas como los demás?». Ani Rilu musitaba: «Sí, sí...», pero seguía haciendo lo mismo.

En aquellos tiempos yo más bien le habría dado la razón a Ani Pelu, pero ahora comprendo la sabiduría de la forma de obrar de Ani Rilu: se sumergió en una corriente de práctica espiritual, y toda su vida y todo su ser llegaron a ser un flujo continuo de oración. De hecho, creo que su práctica era tan poderosa que seguía rezando incluso en sueños, y quien hace eso tiene una buenísima oportunidad de liberación en los bardos.

La muerte de Ani Rilu tuvo la misma característica pacífica y pasiva que su vida. Llevaba algún tiempo enferma, y eran las nueve de una mañana de invierno cuando la esposa de mi maestro percibió que la muerte se acercaba rápidamente. Aunque por entonces Ani Rilu ya no podía hablar, aún se mantenía

alerta. Mandaron llamar a Dodrupchen Rimpoché, notable maestro que vivía en las cercanías, para que viniera a darle las últimas orientaciones y a efectuar la phowa, la práctica de la transferencia de la conciencia en el momento de la muerte.

En nuestra familia había un anciano llamado A-pé Dorje, que murió en 1989 a los ochenta y cinco años. Había conocido a cinco generaciones de mi familia, y su sentido común y su sabiduría de anciano, su excepcional buen corazón y fuerza moral y su don para reconciliar disputas lo convertían para mí en la encarnación de todo lo bueno que hay en Tíbet: una persona corriente y terrenal, curtida y vigorosa, que vive espontáneamente según el espíritu de las enseñanzas.[2] Él me enseñó mucho en mi niñez, sobre todo lo importante que es ser amable con los demás y no albergar nunca pensamientos negativos aunque alguien te perjudique. Tenía el don natural de impartir valores espirituales de la manera más sencilla; casi se diría que te encantaba para que mostraras tu mejor faceta. A-pé Dorje era un narrador nato, y de niño me cautivaba con cuentos de hadas y relatos de la epopeya de Gesar, o descripciones de las luchas que se produjeron en las provincias orientales cuando China invadió Tíbet a principios de los años cincuenta. Allá donde iba llevaba consigo alegría y buen humor, un humor que hacía que cualquier situación difícil pareciese menos complicada. Recuerdo que, próximo a cumplir los ochenta años, se mantenía animado y activo, y fue todos los días a hacer la compra casi hasta que le llegó la muerte.

A-pé Dorje solía ir a la compra todas las mañanas hacia las nueve. Aquel día se enteró de que Ani Rilu estaba a las puertas de la muerte y fue a su habitación. Tenía la costumbre de hablar en voz bastante alta, casi a gritos.

—Ani Rilu —la llamó.

Ella abrió los ojos.

—Mi querida niña —la contempló con afecto y le dirigió una sonrisa radiante y encantadora—, ahora es el momento de demostrar tu verdadero temple. No titubees. No vaciles. Has tenido la bendición de haber conocido a muchos maestros maravillosos y recibido enseñanzas de todos ellos. No sólo eso, sino que también has tenido la oportunidad inapreciable de practicar. ¿Qué más podrías pedir? Ahora, lo único que has de hacer es mantener la esencia de las enseñanzas en el corazón, especialmente la instrucción para el momento de la muerte que te han dado tus maestros. Tenlo presente y no te distraigas.

»No te preocupes por nosotros, nos las arreglaremos muy bien. Ahora me voy a comprar, y es posible que cuando vuelva ya no te vea. Así que, adiós.

Esto lo dijo con una enorme sonrisa. Ani Rilu estaba consciente y despierta, y aquella forma de hablar la hizo sonreír en señal de reconocimiento y asentir levemente con la cabeza.

A-pé Dorje sabía que, al acercarse la muerte, es fundamental que centremos toda nuestra práctica espiritual en una «práctica de corazón» que lo engloba todo. Lo que le dijo a Ani Rilu resume el tercer verso de la estrofa de Padmasambhava que, respecto al momento de la muerte, nos dice: «Entra sin distracción en la conciencia clara de la enseñanza».

Para una persona que ha reconocido la naturaleza de la mente y la ha estabilizado en su práctica, eso significa reposar en el estado de Rigpa. Si no tiene usted esa estabilidad, recuerde en lo más íntimo del corazón la esencia de la enseñanza de su maestro, especialmente las instrucciones más esenciales para el momento de la muerte. *Téngalas en su mente y su corazón, piense en su maestro y fusione su mente con la de él, que sean una sola mente en el momento de morir.*

LAS INSTRUCCIONES PARA MORIR

Una imagen que suele utilizarse para caracterizar el bardo del devenir es la de una hermosa actriz sentada ante el espejo. Se halla a punto de comenzar su actuación final, y está maquillándose y echando un último vistazo a su aspecto antes de salir a escena. De esa misma manera, en el momento de la muerte el maestro nos vuelve a presentar la verdad esencial de las enseñanzas, en el espejo de la naturaleza de la mente, y nos señala directamente el corazón de nuestra práctica. Si el maestro no está presente, conviene que haya amigos espirituales que tengan una buena conexión kármica con nosotros para ayudarnos a recordar.

Se dice que el mejor momento para esta presentación es cuando la respiración externa ya ha cesado y antes de que termine la «respiración interna», aunque es más seguro empezar durante el proceso de disolución, antes de que los sentidos fallen por completo. Si no tiene usted la posibilidad de ver a su maestro justo antes de morir, tendrá que recibir estas instrucciones y familiarizarse con ellas de antemano.

Si el maestro o la maestra está presente junto al lecho de muerte, lo que hace entonces en nuestra tradición se desarrolla de la siguiente manera. Primero pronuncia unas palabras como: «Oh, hijo/hija de una familia iluminada, escucha sin distracción...», y a continuación nos guía por las diversas fases del proceso de disolución, una por una. Después expresa la esencia, el corazón de la introducción de un modo poderoso y explícito, en unas pocas palabras penetrantes, para crear una fuerte impresión en la mente, y nos pide que reposemos en la naturaleza de la mente. En el caso de que esto exceda a nuestra capacidad, nos recordará la práctica de phowa, si estamos familiarizados con ella; si no, procederá a realizar la práctica phowa para nosotros. Después, como precaución adicional, puede que el maestro explique también la naturaleza de las experiencias de los bardos de después de la muerte, y nos recuerde que todas sin excepción son proyecciones de nuestra mente, inspirándonos confianza para reconocerlo así en todo momento. «Oh, hijo o hija, veas lo que veas, por aterrador que sea, reconócelo como proyección tuya; reconócelo como la luminosidad, el resplandor natural de tu mente.»' Finalmente, el maestro nos indicará que recordemos los reinos puros de los budas, para generar devoción, y que recemos por renacer allí. El maestro repetirá por tres veces las palabras de presentación y, permaneciendo en el estado de Rigpa, dirigirá su bendición al discípulo moribundo.

LAS PRÁCTICAS PARA MORIR

Hay tres prácticas esenciales para morir:

- La mejor, reposar en la naturaleza de la mente, o evocar la esencia del corazón de nuestra práctica.
- En segundo lugar, la práctica de phowa, la transferencia de la conciencia.
- Por último, confiarse al poder de la oración, la devoción, la aspiración y las bendiciones de los seres iluminados.

Los practicantes supremos de Dzogchen, como ya he dicho, han conocido profunda y totalmente la naturaleza de la mente durante la vida, de manera que al morir sólo tienen que seguir reposando y morando en ese estado de Rigpa mientras pasan por la transición de la muerte. No necesitan transferir la con-

ciencia a ningún buda ni reino iluminado, porque ya han hecho real en su interior la mente de sabiduría de los budas. Para ellos, la muerte es el momento de la liberación definitiva, la coronación de su logro y la consumación de su práctica. El *Libro tibetano de los muertos* sólo tiene estas escuetas palabras como recordatorio para tales practicantes: «¡Oh, señor! Ahora amanece la Luminosidad Base. Reconócela y reposa en la práctica».

Quienes han culminado la práctica de Dzogchen mueren, se dice, *«como un recién nacido»,* libres de todo temor y preocupación por la muerte. No necesitan preocuparse por dónde o cuándo morirán, ni les hacen falta enseñanzas, instrucciones ni recordatorios.

«Los practicantes medianos de la mejor capacidad» mueren *«como un mendigo en la calle».* Nadie se fija en ellos y nada los molesta. Debido a la estabilidad de su práctica, no influye en ellos el ambiente que los rodea. Podrían morir con idéntica facilidad en un hospital lleno de actividad, o en su casa, entre parientes regañones y enemistados.

Nunca olvidaré a un anciano yogui que conocí en Tíbet. Era una especie de Flautista de Hamelín, al que los niños seguían a todas partes. Allí donde iba, recitaba y cantaba, congregando a toda la comunidad a su alrededor, y les decía a todos que practicaran y recitaran «OM MANÍ PADME HUM», el mantra del Buda de la Compasión/ Tenía una verdadera noria de oraciones, y cada vez que alguien le daba alguna se la cosía a la ropa, de modo que al final él mismo acabó pareciéndose a una noria de oraciones cuando se giraba. Recuerdo también que tenía un perro que iba con él a todas partes. Lo trataba como si fuera un ser humano, comía la misma comida que el perro en la misma escudilla, dormía a su lado, lo consideraba su mejor amigo e incluso le hablaba con frecuencia.

No eran muchas las personas que lo tomaban en serio, y algunas lo tachaban de «yogui loco», pero numerosos lamas hablaban muy bien de él y nos advertían que no debíamos desdeñarlo. Mi abuelo y mi familia siempre lo trataron con respeto, y lo invitaban al cuarto del altar y le ofrecían té y pan. En Tíbet era costumbre no ir nunca de visita con las manos vacías, y un día, a medio beber el té, se interrumpió:

—¡Ah! Perdone, casi se me olvida... ¡este es mi regalo!

Cogió el mismísimo pan y el mismo pañuelo blanco que mi abuelo acababa de ofrecerle y se los devolvió como si fuera un regalo.

Con frecuencia solía dormir fuera, al aire libre. Un día falleció en el recinto del monasterio Dzogchen; con el perro al lado, en mitad de la calle, sobre un montón de basura. Nadie se esperaba lo que ocurrió a continuación, pero hubo muchos testigos que lo vieron. Alrededor de su cuerpo apareció una deslumbradora esfera de luz irisada.

Se dice que «los practicantes medianos de mediana capacidad mueren *como animales salvajes o leones, en montañas nevadas, en cuevas de las montañas y en valles deshabitados*». Son capaces de cuidar perfectamente de ellos mismos y prefieren irse a un lugar desierto y morir tranquilamente, sin parientes ni amigos que los perturben y los atosiguen.

A estos practicantes consumados, el maestro les recuerda las prácticas que pueden utilizar cuando se aproxima la muerte. Citaré aquí dos ejemplos, que proceden de la tradición Dzogchen. En el primero, se aconseja al practicante que se acueste en la «postura del león dormido». A continuación, se le dice que concentre su atención en sus ojos y que fije la mirada en el cielo que tiene ante sí. Sencillamente dejando su mente inalterada, el practicante reposa en ese estado, permitiendo así que su Rigpa se mezcle con el espacio primordial de la verdad. Cuando aparece la Luminosidad Base de la muerte, entra en ella con toda naturalidad y alcanza la Iluminación.

Pero eso sólo es posible para una persona que ya haya estabilizado su conocimiento profundo de la naturaleza de la mente por medio de la práctica. Para los que no han llegado a ese grado de perfección y necesitan concentrarse en un método más formal, existe otra práctica: visualizar la conciencia como una sílaba «A» blanca y proyectarla por el canal central para que salga por la coronilla hacia un reino de buda. Es la práctica de phowa, la transferencia de la conciencia, y es el método que mi maestro' ayudó a practicar a Lama Tseten cuando le llegó la muerte.

Las personas que realizan con éxito cualquiera de estas dos prácticas aún pasan por todos los procesos físicos de la muerte, pero se dice que ya no pasan por los subsiguientes estados del bardo.

PHOWA: LA TRANSFERENCIA DE LA CONCIENCIA

Ahora que el bardo del morir amanece sobre mí,
abandonaré todo aferramiento, anhelo y apego,

entraré sin distracción en la conciencia clara de la enseñanza
y proyectaré mi conciencia al espacio de la Rigpa no nacida;
Al dejar este cuerpo compuesto de carne y sangre
lo conoceré como una ilusión transitoria.

«Proyectar la conciencia al espacio de la Rigpa no nacida» se refiere a la transferencia de la conciencia, la práctica de phowa, que es la más corrientemente utilizada para morir, y la instrucción especial relativa al bardo del morir. Phowa es una práctica de yoga y meditación que viene utilizándose desde hace siglos para ayudar a los moribundos y prepararse para la muerte. En esencia, se trata de que el practicante proyecte su conciencia en el momento de la muerte y la fusione con la mente de sabiduría de Buda en lo que Padmasambhava denomina «el espacio de la Rigpa no nacida». Esta práctica puede hacerla la propia persona, o bien puede realizarla, en nombre del moribundo, un maestro competente o un buen practicante.

Hay muchas variantes de phowa, que corresponden a las diversas capacidades, experiencia y preparación de las distintas personas, pero la que se utiliza más habitualmente recibe el nombre de «phowa de los tres reconocimientos»: *el reconocimiento de nuestro canal central' como camino, el reconocimiento de nuestra conciencia como viajero, y el reconocimiento del entorno de un reino de buda como destino.*

Los tibetanos corrientes, con responsabilidades familiares y laborales, no pueden consagrar la vida al estudio y la práctica, pero tienen una fe y una confianza enormes en las enseñanzas. Cuando tienen los hijos ya crecidos y se acercan al fin de su vida (lo que en Occidente llamaríamos «la edad de la jubilación»), los tibetanos suelen emprender una peregrinación o buscan maestros y se concentran en la práctica espiritual, y es frecuente que empiecen a entrenarse en phowa a fin de prepararse para la muerte. En las enseñanzas, phowa suele presentarse como un método para alcanzar la Iluminación sin toda una vida de experiencia en la práctica de la meditación.

En la práctica de phowa, la presencia central que se invoca es la del Buda Amitabha, el Buda de la Luz Ilimitada. En China y Japón, así como en Tíbet y en el Himalaya, Amitabha goza de una gran popularidad entre la gente corriente. Es el Buda primordial de la familia del Loto, o Padma, que es la familia búdica a la que pertenecemos los seres humanos; representa nuestra verdadera naturaleza y simboliza la transmutación del deseo, la

emoción predominante en el reino humano. Más intrínsecamente, Amitabha es la naturaleza luminosa e ilimitada de nuestra mente. Al morir, se manifiesta la verdadera naturaleza de la mente en el momento en que amanece la Luminosidad Base, pero quizá no todos estemos lo bastante familiarizados con ella para reconocerla. ¡Qué hábiles y compasivos son los budas, que nos han proporcionado un método para invocar la misma encarnación de la luminosidad en la presencia radiante de Amitabha!

No sería adecuado exponer aquí los detalles de la práctica phowa tradicional, que siempre, en toda circunstancia, debe realizarse con la guía de un maestro competente. No intente nunca realizar esta práctica por su propia cuenta sin la orientación apropiada.

Las enseñanzas explican que al morir, nuestra conciencia, que va montada en un «viento» y por lo tanto necesita una abertura por la cual abandonar el cuerpo, puede salir por una cualquiera de entre nueve aberturas. La ruta que tome determina con exactitud el reino de existencia en que vamos a renacer. Cuando la conciencia abandona el cuerpo por la abertura de la fontanela de la coronilla, renacemos, según se dice, en una tierra pura donde podemos avanzar gradualmente hacia la Iluminación."

Esta práctica, debo insistir en ello, sólo puede realizarse bajo la supervisión de un maestro competente, que tiene la bendición de dar la transmisión correcta. No hacen falta grandes conocimientos intelectuales ni una profundidad de comprensión para realizar la phowa con éxito; solamente devoción, compasión, visualización concentrada y un profundo sentimiento de la presencia del Buda Amitabha. El alumno recibe las instrucciones y las practica hasta que aparecen las señales del éxito, como pueden ser un picor en lo alto del cráneo, dolores de cabeza, la aparición de un líquido transparente, una hinchazón o un ablandamiento en la región de la fontanela, e incluso la apertura de un pequeño orificio en dicho lugar, en el que tradicionalmente se introduce la punta de un tallo de hierba como prueba o medición del éxito de la práctica.

Hace poco, unos cuantos tibetanos residentes en Suiza, todos ellos legos entrados ya en años, se entrenaron con un conocido maestro de phowa. Sus hijos, que se habían criado en Suiza, se mostraban escépticos en cuanto a la eficacia de la práctica, pero quedaron atónitos al comprobar cómo se habían transformado sus padres, que incluso mostraban algunas de las

señales de éxito ya mencionadas, tras un retiro de phowa de diez días.

El doctor Hiroshi Motoyama, científico japonés que ha investigado los efectos psicofisiológicos de phowa, detectó cambios fisiológicos precisos en los sistemas nervioso, metabólico y de los meridianos de acupuntura durante la práctica de phowa." Uno de los descubrimientos del doctor Motoyama fue que la forma de pasar la energía por los meridianos del cuerpo del maestro de phowa sometido a estudio era muy parecida a la detectada en personas psíquicas que tienen gran capacidad de percepción extrasensorial. También descubrió, por las lecturas de electroencefalogramas (EEG), que las ondas cerebrales que se presentaban durante la práctica de phowa eran completamente distintas a las detectadas en yoguis que practicaban otros tipos de meditación; demostraban que phowa produce la estimulación de una región determinada del cerebro, el hipotálamo, así como la interrupción de la actividad mental consciente ordinaria, para permitir experimentar un estado de meditación profunda.

A veces ocurre que, por la bendición de phowa, la gente corriente tiene intensas experiencias visionarias. Sus vislumbres de la paz y la luz del reino de Buda y sus visiones de Amitabha recuerdan ciertos aspectos de la experiencia de casi muerte. Y, como en la experiencia de casi muerte, el éxito en la práctica de phowa produce también confianza e intrepidez al afrontar el momento de la muerte.

La práctica de phowa esencial que he explicado en el capítulo anterior es una práctica sanadora para los vivos así como también una práctica para la hora de la muerte, y puede realizarse *en cualquier momento sin peligro alguno.* Sin embargo, la elección del momento adecuado para realizar la práctica phowa tradicional reviste una enorme importancia. Así, por ejemplo, se dice que si alguien transfiriese la conciencia con éxito antes del momento de la muerte natural, eso equivaldría a un suicidio. El momento en que se practica phowa es cuando la respiración externa ha cesado y la respiración interna aún se mantiene; pero quizás es más seguro empezar la práctica de phowa durante el proceso de disolución (que se describe en el próximo capítulo) y repetirla varias veces.

Así, cuando un maestro que ha perfeccionado la phowa tradicional la practica para una persona en trance de muerte,

visualizando la conciencia de esa persona y proyectándola a través de la fontanela, es esencial que se elija bien el momento y no se practique demasiado pronto. No obstante, un practicante avanzado que conozca el proceso de la muerte puede comprobar detalles como los canales, el movimiento de los vientos y el calor del cuerpo para determinar cuándo llega el momento de empezar phowa. Si se le pide a un maestro que haga la transferencia para alguien que está muriendo, habría que hablar con él lo antes posible, porque la phowa puede hacerse incluso a distancia.

Pueden presentarse varios obstáculos al éxito de la práctica. Puesto que cualquier estado mental dañino o incluso la menor añoranza de cualquier posesión constituyen un estorbo cuando llega el momento de la muerte, hay que procurar no dejarse dominar ni por el más mínimo anhelo o pensamiento negativo. En Tíbet se creía que era muy difícil realizar la práctica de phowa con éxito si había objetos de cuero o piel de animal en la misma habitación que el moribundo. Asimismo, puesto que fumar, o consumir cualquier droga, tiene el efecto de bloquear el canal central, ese hábito dificulta el éxito de la práctica.

«Incluso un gran pecador», se dice, puede liberarse en el momento de la muerte si un maestro realizado y poderoso le transfiere la conciencia a un reino de buda. Y aunque al moribundo le falte mérito y práctica y el maestro no tenga un éxito total al realizar phowa, la práctica aún puede influir en el futuro del moribundo y ayudarle a renacer en un reino superior. Para una phowa con éxito, empero, las condiciones han de ser perfectas. Phowa puede ayudar a una persona con un poderoso karma negativo, pero sólo si esa persona tiene una conexión íntima y pura con el maestro que la realiza, si tiene fe en las enseñanzas y si verdaderamente ha pedido purificación de todo corazón.

En Tíbet, en circunstancias ideales, los miembros de la familia solían invitar a muchos lamas para que realizaran phowa una y otra vez, hasta que aparecieran las señales del éxito. A veces la repetían durante horas y horas, centenares de veces, o incluso el día entero. Algunos moribundos sólo necesitaban una o dos sesiones de phowa para manifestar una señal, mientras que otros no tenían suficiente con todo un día. Eso, no hace falta decirlo, depende mucho del karma del moribundo.

En Tíbet había practicantes que, aun sin ser famosos por su práctica, tenían un poder especial para realizar la phowa, y los

signos aparecían sin dificultad. El moribundo puede manifestar mediante diversos signos el éxito de la phowa efectuada por un practicante. A veces se desprende un mechón de pelo cerca de la fontanela, o se siente un calor o se ve surgir un vapor de la coronilla. En algunos casos excepcionales, los maestros o practicantes eran tan poderosos que, al pronunciar la sílaba que efectúa la transferencia, todos los presentes en la habitación se desmayaban, o salía despedido un pedazo de hueso del cráneo del muerto cuando la conciencia se proyectaba con una enorme fuerza.[5]

LA GRACIA DE LA ORACIÓN EN EL MOMENTO DE LA MUERTE

En todas las tradiciones religiosas se sostiene que morir en estado de oración es sumamente poderoso. Por eso espero que, cuando le llegue la muerte, pueda usted invocar de corazón a todos los budas y a su maestro. Rece para que, mediante el arrepentimiento, todos sus actos negativos en esta y otras vidas puedan quedar purificados, y pueda usted morir conscientemente y en paz, obtener un buen renacimiento y, en último término, alcanzar la liberación.

Formule el deseo intenso y concentrado de renacer en un reino puro o como ser humano, pero con el fin de proteger, cuidar y ayudar a los demás. En la tradición tibetana se dice que morir con este amor y esta tierna compasión en el corazón hasta el último aliento es otra forma de phowa, y le valdrá al menos para obtener otro precioso cuerpo humano.

Es esencial crear antes de la muerte la impronta más positiva posible en el continuo mental. Para lograrlo, lo más eficaz es una sencilla práctica de Yoga Gurú, en la que el moribundo fusiona su mente con la mente de sabiduría de su maestro, de Buda o de cualquier ser iluminado. Aunque no pueda usted visualizar a su maestro en esos momentos, intente al menos recordarlo, pensar en él desde el corazón y morir en estado de devoción. Cuando su conciencia vuelva a despenar después de la muerte, esa impronta de la presencia del maestro despertará con usted y quedará usted liberado. Si muere recordando al maestro, su gracia le abre ilimitadas posibilidades: incluso las manifestaciones de sonido, luz y color en el bardo de dharmata pueden presentarse como la bendición del maestro y el resplandor de su naturaleza de sabiduría.

Si el maestro está presente junto al lecho de muerte, procurará dejar una huella de su presencia en el continuo mental del moribundo. A veces, para distraer a la persona de otras distracciones, el maestro hace algún comentario penetrante y significativo. Quizá diga con voz fuerte: «¡Acuérdate de mí!». El maestro atrae la atención del moribundo de la manera que juzga necesaria, y crea una impronta indeleble que retorna como un recuerdo del maestro en el estado del bardo. Cuando la madre de un conocido maestro llegó al momento de la muerte y empezó a entrar en coma, Dilgo Khyentse Rimpoché, que estaba a su lado, hizo algo muy insólito: le dio una palmada en la pierna. Si la mujer no olvidó a Dilgo Khyentse Rimpoché al entrar en la muerte, recibió en verdad una gran bendición.

En nuestra tradición, los practicantes corrientes también le rezan a cualquier buda al que tengan devoción y con el que se sientan en relación kármica. Si es Padmasambhava, rezan por renacer en su glorioso reino puro, el Palacio de la Luz del Loto en la Montaña de Color de Cobre; si el buda al que aman y reverencian es Amitabha, rezan por renacer en su cielo «Dichoso», la maravillosa Tierra Pura de Dewachen.[11]

LA ATMÓSFERA PARA MORIR

¿Cómo, pues, podemos ayudar con la mayor sensibilidad a un practicante corriente en la hora de su muerte? Todos necesitaremos el amor y la atención que acompañan al apoyo emocional y práctico, pero en el caso de un practicante espiritual, la atmósfera, la intensidad y la dimensión de la asistencia espiritual adquieren un significado especial. Lo ideal, y una gran bendición, sería que el maestro estuviera a su lado, pero si no puede ser así, sus amigos espirituales pueden prestarle una gran ayuda al moribundo recordándole la esencia de las enseñanzas y de la práctica que más próxima haya estado a su corazón durante su vida. Para un practicante que va a morir, la inspiración espiritual y la atmósfera de fe y confianza que se deriva naturalmente de ella son esenciales. La presencia amorosa e incansable del maestro o los amigos espirituales, el estímulo de las enseñanzas y la fuerza de la propia práctica se combinan para crear y sostener esta inspiración, que en los últimos semanas y días se vuelve casi tan preciosa como el mismo aliento.

Una apreciadísima alumna mía estaba muriendo de cáncer

y me preguntó cuál sería la mejor manera de practicar cuando se aproximara a la muerte, especialmente cuando ya no le quedaran fuerzas para concentrarse en ninguna práctica formal.

—Recuerda lo afortunada que has sido —le dije— por haber conocido a tantos maestros, recibido tantas enseñanzas y tenido el tiempo y la posibilidad de practicar. Te prometo que el beneficio de todo eso no te abandonará nunca: el buen karma que has creado así permanecerá contigo y te ayudará. El mero hecho de oír una vez la enseñanza o conocer a un maestro como Dilgo Khyentse Rimpoché y tener una fuerte conexión con él, como es tu caso, es liberador por sí solo. No lo olvides jamás, y no olvides tampoco cuánta gente se encuentra en tu misma situación sin haber tenido esa maravillosa oportunidad.

»Si llega un momento en que ya no puedes seguir practicando de forma activa, lo único de verdad importante que has de hacer es relajarte lo más profundamente posible en la confianza de la Visión y reposar en la naturaleza de la mente. Es indiferente que tu cuerpo y tu cerebro sigan funcionando o no; la naturaleza de tu mente está siempre presente, como el cielo, radiante, gozosa, ilimitada e inmutable... Ten esa seguridad, sin la menor duda, y que ese conocimiento te dé la fuerza para decirle a tu dolor, con abandono despreocupado y por grande que sea: «¡Vete ya y déjame en paz!». Si hay algo que te irrite o te haga sentir incómoda del modo que sea, no malgastes el tiempo tratando de cambiarlo; regresa una y otra vez a la Visión.

»Confía en la naturaleza de tu mente, confía profundamente en ella y relájate por completo. No hay nada nuevo que debas aprender, adquirir ni comprender; limítate a permitir que lo que ya se te ha dado florezca en ti y se abra a profundidades cada vez mayores.

«Recurre a la práctica que más inspiradora encuentres. Y si te resulta difícil visualizar o seguir una práctica formal, recuerda lo que Dudjom Rimpoché decía siempre: que sentir la presencia es más importante que visualizar los detalles con claridad. Ahora es el momento de sentir, de sentir con todo tu ser la presencia de tus maestros, de Padmasambhava, de los budas. A pesar de lo que pueda ocurrirle a tu cuerpo, recuerda que tu corazón nunca está enfermo ni disminuido.

»Has querido a Dilgo Khyentse Rimpoché: siente su presencia y pídele con sinceridad ayuda y purificación. Ponte plenamente en sus manos: corazón y mente, cuerpo y alma. La sencillez

de la confianza total es una de las fuerzas más poderosas del mundo.

»¿Te he contado alguna vez la hermosa historia de Ben de Kongpo? Era un hombre muy sencillo, con una fe inmensa, que procedía de la provincia de Kongpo, al sudeste de Tíbet. Había oído contar muchas cosas del Jowo Rimpoché, el «Precioso Señor», una bella estatua de Buda representado como un príncipe de doce años que se conserva en la catedral central de Lhasa. Se dice que la hicieron en vida de Buda, y es la estatua más sagrada de todo Tíbet. Ben no alcanzaba a comprender si era un buda o un ser humano, y resolvió ir a visitar al Jowo Rimpoché para ver de qué iba tanta historia. Así pues, se calzó las botas y echó a andar, y anduvo semanas enteras hasta llegar a Lhasa, en el centro de Tíbet.

«Cuando llegó estaba hambriento, y al entrar en la catedral vio la gran estatua de Buda y, ante ella, una hilera de lámparas de manteca y unos pastelillos especiales presentados como ofrenda. Ben se figuró que aquellos pastelillos constituían el alimento del Jowo Rimpoché. «Los pastelillos», se dijo, «deben de ser para remojarlos en la manteca de las lámparas, y las lámparas deben de estar encendidas para que la manteca no se endurezca. Vale más que haga como Jowo Rimpoché». De modo que remojó un pastel en la manteca líquida y se lo comió mirando la estatua, que daba la impresión de sonreírle con benevolencia.

»—Eres un lama muy simpático —le dijo—. Entran los perros y se llevan la comida que te ofrece la gente, y tú lo único que haces es sonreír. La corriente de aire apaga las lamparillas y tú sigues sonriendo... Bueno, voy a dar una vuelta al templo en oración, como señal de respeto. ¿Te importaría cuidarme las botas mientras estoy fuera?

«Dicho eso se quitó las botas viejas y sucias, las dejó en el altar ante la estatua y se marchó. Mientras Ben daba la vuelta al enorme templo, regresó el cuidador y descubrió horrorizado que alguien se había comido las ofrendas y había dejado unas botas asquerosas en el altar. Indignado, se apoderó de las botas con gesto furioso e hizo ademán de arrojarlas afuera, pero entonces habló la estatua.

»—¡Quieto! —le ordenó—. Deja esas botas donde estaban. Se las estoy guardando a Ben de Kongpo.

»Ben volvió al poco rato en busca de las botas y alzó la mirada hacia el rostro de la estatua, que seguía sonriéndole serenamente.

»—Realmente eres lo que yo llamo un buen lama. ¿Qué te parece si vienes a casa el año próximo? Asaré un cerdo y prepararé algo de cerveza...

»El Jowo Rimpoché habló por segunda vez y le prometió que iría a visitarlo.

»Ben se volvió a casa, le contó a su esposa todo lo ocurrido y le pidió que estuviera atenta a la llegada del Jowo Rimpoché, porque no sabía exactamente cuándo vendría. Pasó el tiempo y un día su esposa llegó corriendo a casa para decirle que había visto algo que refulgía como el sol bajo la superficie del río. Ben le dijo que pusiera a calentar agua para el té y salió a la carrera. Al llegar al río vio al Jowo Rimpoché que brillaba bajo el agua, y de inmediato pensó que se había caído y estaba ahogándose. Se lanzó al agua de un salto, lo sujetó y lo sacó a la orilla.

«Mientras iban a casa de Ben, charlando todo el rato, pasaron ante un risco enorme. El Jowo Rimpoché le dijo:

«—Bueno, a decir verdad, me temo que no puedo entrar en la casa.

»Y así diciendo se disolvió en la roca. Actualmente existen dos famosos lugares de peregrinación en la provincia de Kongpo: uno es el Jowo de Roca, el risco en que puede verse una figura de Buda, y el otro es el río Jowo, donde se ve la forma de Buda. La gente dice que el poder de bendición y curación de estos lugares es idéntico al del Jowo Rimpoché de Lhasa. Y todo por la inmensa fe y la sencilla confianza de Ben.

«Quiero que tengas esa confianza pura de Ben. Deja que tu corazón se llene de devoción a Padmasambhava y Dilgo Khyentse Rimpoché, y siente sencillamente que estás en su presencia, que todo el espacio que te rodea es él. Después invócalo y repasa mentalmente todos los momentos que pasaste con él. Fusiona tu mente con la de él y di desde el fondo de tu corazón, con tus palabras: «Ya ves que estoy desvalida y no puedo practicar intensamente como antes. Ahora dependo totalmente de ti. Confio en ti por completo. Cuida de mí. Hazme una contigo». Practica el Yoga Gurú, imaginándote con especial intensidad que los rayos de luz emanan de tu maestro y te purifican, quemando todas tus impurezas, incluso la enfermedad, y sanándote; imagínate que tu cuerpo se disuelve en la luz, y, para terminar, fusiona tu mente con la mente de sabiduría de tu maestro con absoluta confianza.

«Cuando practiques, no te preocupes si te parece que no te sale de un modo fluido; basta con que confíes y lo sientas en el

corazón. Ahora todo depende de la inspiración, porque es lo único que puede apaciguar tu angustia y disolver tu nerviosismo. De modo que ten a la vista una hermosa fotografía de Dilgo Khyentse Rimpoché, o de Padmasambhava. Concéntrate tiernamente en ella al principio de la práctica y luego relájate sin más en su resplandor. Imagínate como si fuera un día precioso y que pudieras quitarte toda la ropa para echarte a tomar el sol; despréndete de todas tus inhibiciones y relájate en el resplandor de la bendición, cuando realmente lo sientas. Y profunda, muy profundamente, despréndete de todo.

»No te preocupes por nada. Aunque notes que tu atención divaga, no hay ninguna «cosa» en particular que debas retener. Suéltate, y déjate ir a la deriva en la percepción de la bendición. No te dejes distraer por cuestiones insignificantes como «¿Esto es Rigpa? ¿No lo es?». Permítete ser cada vez más natural. Recuerda que tu Rigpa está siempre presente, siempre en la naturaleza de tu mente. Recuerda las palabras de Dilgo Khyentse Rimpoché: «Si tu mente está inalterada, estás en el estado de Rigpa». Así como al recibir las enseñanzas recibiste la introducción a la naturaleza de la mente, sólo has de relajarte en Rigpa, sin dudar.

»Tienes la suerte de tener a tu lado buenos amigos espirituales en estos momentos. Anímalos a crear un ambiente de práctica a tu alrededor, y a seguir practicando junto a ti hasta el mismo instante de la muerte y después de la muerte. Pídeles que te lean un poema que te guste especialmente, o una orientación del maestro, o una enseñanza que te inspire. Pídeles que te pongan una cinta de Dilgo Khyentse Rimpoché, un canto de la práctica o alguna composición musical inspiradora. Rezo por ti, para que cada instante que permanezcas despierta esté mezclado con la bendición de la práctica, en una atmósfera viva y luminosa de inspiración.

»Mientras suena la música o la grabación de la enseñanza, duerme en ella, despierta en ella, descansa en ella, come en ella... Permite que la atmósfera de la práctica impregne completamente esta última parte de tu vida, como hizo mi tía Ani Rilu. No hagas otra cosa que practicar, de modo que la práctica continúe incluso en sueños. E igual como hizo mi tía, procura que la práctica sea el último y más poderoso recuerdo que influya en tu mente, sustituyendo en su continuo mental a toda una vida de hábitos corrientes.

«Cuando adviertas que se aproxima el fin, piensa sólo en

Dilgo Khyentse Rimpoché con cada respiración y cada latido del corazón. El pensamiento que tengas en el momento de morir, no lo olvides, es el que regresará con más fuerza cuando despiertes en los bardos después de la muerte.

DEJAR EL CUERPO

Ahora que el bardo del morir amanece sobre mí,
abandonaré todo aferramiento, anhelo y apego,
entraré sin distracción en la conciencia clara de la enseñanza
y proyectaré mi conciencia al espacio de la Rigpa no nacida;
al dejar este cuerpo compuesto de carne y sangre
lo conoceré como una ilusión transitoria.

Por el momento, nuestro cuerpo es sin duda el centro de todo nuestro universo. Lo asociamos, sin pensar, con nuestra identidad y nuestro yo, y esa asociación irreflexiva y falsa refuerza constante mente nuestra ilusión de que tienen una existencia inseparable y concreta. Puesto que nuestro cuerpo aparenta existir de un modo tan convincente, el «yo» parece que existe y el «tú» parece que existe, y todo el mundo ilusorio y dualista que nunca cesamos de proyectar a nuestro alrededor parece en último término sólido y real. Al morir, toda esta estructura compuesta se desmorona espectacularmente.

Lo que ocurre, simplificando en gran medida, es que la conciencia, en su plano más sutil, continúa sin el cuerpo y pasa por una serie de estados que llamamos «bardos». Las enseñanzas nos dicen que, precisamente por el hecho de que en los bardos no tenemos cuerpo, no hay ninguna razón fundamental para temer ninguna experiencia que tengamos después de la muerte, por aterradora que sea. ¿Qué daño puede ocurrimos, después de todo, si no tenemos cuerpo? El problema, empero, es que en los bardos mucha gente sigue aferrándose a un falso sentido del yo, con su fantasmal anhelo de aferrarse a la solidez física; y esa prolongación de la ilusión, que ha estado en la raíz de todo sufrimiento en nuestra vida, los expone en la muerte a nuevos sufrimientos, sobre todo en el «bardo del devenir».

Lo esencial, como puede ver, es que nos demos cuenta ahora, en vida, cuando aún tenemos cuerpo, de que este es sólo apariencia, y que esta convincente solidez es mera ilusión. La manera más poderosa para lograrlo consiste en aprender a con-

vertirse en un «hijo de la ilusión» después de la meditación: abstenerse de solidificar, como siempre estamos tentados a hacer, las percepciones de nosotros mismos y de nuestro mundo, y seguir adelante, como el «hijo de la ilusión», viendo directamente, como hacemos en meditación, que todos los fenómenos son ilusorios y comparables a un sueño. El conocimiento de la naturaleza ilusoria del cuerpo que con esto profundizamos es uno de los más significativos e inspiradores a que podemos recurrir para que nos ayude a liberarnos.

Inspirados por este conocimiento y armados con él, cuando afrontemos en la muerte el *hecho* de que nuestro cuerpo es una ilusión, podremos reconocer su naturaleza ilusoria sin temor, liberarnos calmadamente de todo apego a él y dejarlo atrás de buena gana, incluso con agradecimiento y alegría ahora que lo reconocemos tal como es. De hecho, se podría decir, estaremos real y completamente en condiciones de *morir cuando muramos*, y alcanzar así la libertad definitiva.

Figúrese el momento de la muerte como una extraña zona fronteriza de la mente, una tierra de nadie en la que, por una parte, si no entendemos la naturaleza ilusoria del cuerpo, podemos sufrir un tremendo trauma emocional al perderlo; y por otra parte, se nos presenta la posibilidad de una libertad ilimitada, una libertad que brota precisamente de la ausencia de ese mismo cuerpo.

Cuando por fin nos vemos libres de ese cuerpo que durante tanto tiempo ha definido y dominado nuestra comprensión de nosotros mismos, la visión kármica de una vida se agota por completo, pero cualquier karma que pueda crearse en el futuro todavía no ha empezado a cristalizar. Así, lo que ocurre en la muerte es que hay un «hueco» o espacio fértil en vastas posibilidades; es un momento preñado de tremendo poder, en el que lo único que importa o podría importar es cómo es exactamente nuestra mente. Despojada de un cuerpo físico, la mente se alza desnuda, asombrosamente revelada como lo que ha sido siempre: el arquitecto de nuestra realidad.

De modo que, si en el momento de la muerte tenemos ya un conocimiento estable de la naturaleza de la mente, en un instante podemos purificar todo nuestro karma. Y si mantenemos ese reconocimiento estable, podremos realmente terminar por completo con nuestro karma, entrando en la extensión de la pureza primordial de la naturaleza de la mente y alcanzando la liberación. Padmasambhava lo explicaba así:

¿Cómo es, se podría preguntar, que durante el estado del bardo se puede encontrar estabilidad meramente reconociendo la naturaleza de la mente por un solo instante? La respuesta es ésta: en esos momentos nuestra mente está envuelta en una red, la red del «viento del karma». Y el «viento del karma» está envuelto a su vez en una red, la red de nuestro cuerpo físico. La consecuencia es que no tenemos independencia ni libertad.

Pero tan pronto el cuerpo se separa en mente y materia, en ese hueco que queda antes de volver a envolverse en la red de un cuerpo futuro, la mente,[10] *junto con su mágico despliegue, no tiene ningún soporte material concreto. Mientras le falte esta base material, somos independientes; y podemos reconocer.*

Ese poder de alcanzar la estabilidad sólo por el reconocimiento de la naturaleza de la mente es como una antorcha que en un instante puede disipar la oscuridad de eones. *Así pues, si en el bardo podemos reconocer la naturaleza de la mente tal como lo hacemos ahora cuando nos es presentada por el maestro, no cabe la menor duda de que alcanzaremos la Iluminación. Esa es la razón por la cual, a partir de este mismo instante, debamos familiarizarnos con la naturaleza de la mente por medio de la práctica.*"

CAPÍTULO QUINCE

El proceso de morir

En palabras de Padmasambhava:

> *Los seres humanos afrontamos dos causas de muerte: muerte prematura y muerte por el agotamiento del tiempo natural de duración de nuestra vida. La muerte prematura puede evitarse mediante los métodos que se enseñan para prolongar la vida. Sin embargo, cuando la causa de nuestra muerte es que ha llegado el fin del tiempo natural de duración de nuestra vida, somos como un candil que se ha quedado sin aceite. No hay manera de evitar la muerte con engaños; es necesario prepararse para partir.*

Examinemos ahora las dos causas de muerte: el agotamiento del tiempo natural de duración de nuestra vida y, por otra parte, un obstáculo o accidente que le pone un fin prematuro.

EL AGOTAMIENTO DEL TIEMPO DE VIDA

Debido a nuestro karma, cada uno de nosotros tiene un cierto tiempo de vida, y cuando éste se agota, resulta sumamente difícil prolongarla. No obstante, una persona que haya perfeccionado las prácticas de yoga avanzadas puede superar incluso ese límite y prolongar realmente la vida. Existe la tradición de que a veces los maestros conocen de antemano, por habérselo dicho sus propios maestros, la duración de su vida. Pero saben que por el poder de su práctica, la pureza de la conexión con sus alumnos y su práctica, y el beneficio de su trabajo, pueden vivir por más tiempo. Mi maestro le dijo a Dilgo Khyentse Rimpoché que viviría ochenta años, pero que a partir de ahí dependía de su

propia práctica; pasó de los ochenta y uno. A Dudjom Rimpoché le dijo que su tiempo natural de vida era de setenta y tres años, pero vivió hasta cumplidos los ochenta y dos.

IA MUERTE PREMATURA

Por otra parte, se dice que si es sólo algún obstáculo lo que nos amenaza con una muerte prematura, puede evitarse con mayor facilidad; siempre y cuando, claro, que lo conozcamos de antemano. En las enseñanzas sobre el bardo y en los textos médicos tibetanos podemos encontrar descripciones de signos que anuncian una muerte inminente, algunos con meses o años de antelación, otros en un plazo de semanas o días. Entre ellos hay signos físicos, cierta clase específica de sueños e investigaciones especiales por medio de imágenes de sombra.' Por desgracia, sólo una persona con conocimientos especializados es capaz de interpretar tales signos, cuyo propósito es advertir de antemano a la persona de que su vida está en peligro, y alertarla sobre la necesidad de utilizar prácticas que prolonguen la vida antes de que efectivamente se presenten dichos obstáculos.

Cualquier práctica espiritual que hagamos contribuirá a prolongar nuestra vida y darnos buena salud, puesto que nos hace acumular «méritos». Un buen practicante, por la inspiración y el poder de su práctica, llega a sentirse psicológica, emocional y espiritualmente sano y entero, lo cual constituye al mismo tiempo la mayor fuente de curación y la más poderosa protección contra las enfermedades.

También hay «prácticas de larga vida» especiales, que atraen la energía vital de los elementos y del universo mediante el poder de la meditación y la visualización. Cuando nuestra energía está débil y desequilibrada, estas prácticas de longevidad la fortalecen y la coordinan, y eso produce el efecto de prolongar la duración de nuestra vida. También hay muchas otras prácticas para mejorar la vida. Una de ellas consiste en salvar la vida de animales que van a ser sacrificados, comprándolos y dejándolos en libertad. Esa práctica es corriente en Tíbet y en otras regiones del Himalaya, donde, por ejemplo, la gente suele ir al mercado de pescado a comprar peces vivos para devolverlos al agua. Su fundamento está en la lógica kármica natural de que quitar la vida a otros o hacerles daño acorta la propia vida, y dar vida la fortifica.

EL BARDO «DOLOROSO» DEL MORIR

El bardo del morir se extiende desde el momento en que contraemos una enfermedad o trastorno terminal que conduce a la muerte hasta que cesa la «respiración interna». Se le da el nombre de «doloroso» porque, si no estamos preparados para lo que va a ocurrimos en la muerte, puede ser una experiencia de enorme sufrimiento.

Todo el proceso de morir puede resultar doloroso incluso para un practicante espiritual, puesto que perder el cuerpo y esta vida puede ser una experiencia muy díficil. Pero si hemos recibido instrucción sobre el significado de la muerte, sabremos qué enorme esperanza hay cuando amanece la Luminosidad Base en el momento de la muerte. Sin embargo, todavía se mantiene la incertidumbre respecto a si la reconoceremos o no, y por eso es tan importante estabilizar el reconocimiento de la naturaleza de la mente por medio de la práctica mientras todavía estamos vivos.

Muchos de nosotros, sin embargo, no hemos tenido la fortuna de encontrar las enseñanzas, y no tenemos ni idea de cómo es realmente la muerte. Cuando de pronto nos damos cuenta de que toda nuestra vida y toda nuestra realidad desaparecen, nos resulta aterrador: no sabemos qué nos pasa ni adonde vamos. Nada de lo que hemos experimentado hasta entonces nos ha preparado para aquello. Como sabe cualquier persona que haya asistido a moribundos, esta angustia intensifica incluso la experiencia de dolor físico. Si no hemos atendido a nuestra vida, o si nuestros actos han sido negativos y dañinos, sentiremos remordimientos, culpa y miedo. Así, el mero hecho de conocer en cierta medida estas enseñanzas sobre los bardos nos procurará cierta tranquilidad, inspiración y esperanza, aunque quizá nunca las hayamos practicado ni comprendido.

Para los buenos practicantes que saben exactamente qué está ocurriendo, la muerte no sólo es menos dolorosa y temible, sino que es el momento preciso que estaban esperando; lo afrontan con ecuanimidad, e incluso con alegría. Recuerdo una historia que contaba Dudjom Rimpoché sobre la muerte de un yogui realizado. Este yogui llevaba unos días enfermo y su médico acudió a tomarle el pulso. El médico detectó que estaba a punto de morir, pero no sabía si decírselo o no, así que puso una cara larga y permaneció junto a la cama con aspecto serio y grave. Pero el yogui, con un entusiasmo casi infantil, insistió

en que le dijera lo peor. El médico cedió al fin, aunque intentó hablarle en tono consolador.

—Tenga cuidado —le dijo con voz solemne—, ha llegado la hora.

Ante el gran asombro del médico, el yogui se sintió encantado, tan entusiasmado como un niño a punto de abrir un regalo de Navidad.

—¿Está completamente seguro? —le preguntó—, ¡Qué dulces palabras, qué maravillosa noticia!

Fijó la mirada en el cielo y falleció de inmediato en estado de meditación profunda.

En Tíbet todo el mundo sabía que morir de una manera espectacular era un buen medio para crearse una fama duradera, si no se había conseguido ya en vida. Oí hablar de un hombre que estaba resuelto a morir milagrosamente y a lo grande. Como sabía que a menudo los maestros indican de antemano cuándo van a morir y congregan a sus discípulos para que estén presentes en el momento de la muerte, el hombre invitó a todos sus amigos a celebrar un banquete junto a su lecho de muerte. Cuando llegaron, adoptó la postura de meditación y se dispuso a esperar la muerte, pero no ocurrió nada. Al cabo de varias horas los invitados empezaron a cansarse de esperar, y se dijeron unos a otros: «Empecemos a comer». Llenaron los platos, miraron hacia el aspirante a cadáver y comentaron: «Está a punto de morir, no necesita comer». Siguió pasando el tiempo sin que hubiera ningún signo de muerte, hasta que al fin el propio «moribundo» empezó a sentirse hambriento y pensó que no iban a dejarle nada que comer. Así que se levantó de su lecho de muerte y se sumó al banquete. Su gran escena mortuoria acabó convirtiéndose en un chasco humillante.

Los buenos practicantes saben cuidar de sí mismos cuando mueren, pero los corrientes necesitan la presencia del maestro junto a la cabecera, si es posible, o en todo caso de un amigo espiritual que les recuerde la esencia de su práctica y los inspire a la Visión.

Seamos lo que seamos, puede significarnos una enorme ayuda estar familiarizados con el proceso de morir. Si comprendemos las etapas del morir, sabremos que todas las experiencias extrañas e inusuales por las que estamos pasando forman parte de un proceso natural. El inicio de este proceso señala la proximidad de la muerte y nos recuerda que hemos de estar alertas. Para un practicante, cada etapa del morir será como una señal

indicadora que le recordará lo que está pasando y la práctica que ha de hacer en cada momento.

EL PROCESO DE MORIR

El proceso de morir viene explicado con considerable detalle en las diversas enseñanzas tibetanas. Esencialmente, consta de dos fases de disolución: una disolución externa, cuando se disuelven los sentidos y los elementos, y una disolución interna de los estados de pensamiento y emociones, bastos y sutiles. Pero primero hemos de entender los componentes de nuestro cuerpo y mente, que se desintegran al morir.

Toda nuestra existencia está determinada por los elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. Por medio de ellos se forma y se sostiene nuestro cuerpo, y cuando se disuelven, morimos. Estamos familiarizados con los elementos externos, que condicionan nuestra manera de vivir, pero lo interesante es el modo en que estos elementos externos interaccionan con los elementos internos de nuestro cuerpo físico. Y el potencial y la cualidad de estos cinco elementos existen también en nuestra mente. La capacidad de la mente para servir de base o terreno para toda experiencia es la cualidad de la tierra; su continuidad y adaptabilidad es el agua; su claridad y su capacidad de percibir son fuego; su movimiento constante es aire, y su vacuidad ilimitada es el espacio.

Lo que sigue explica cómo se forma nuestro cuerpo físico. Un antiguo texto médico tibetano dice:

> *Las conciencias de los sentidos surgen de la mente. La carne, los huesos, el órgano del olfato y los olores se forman del elemento tierra. La sangre, el órgano del gusto, los sabores y los líquidos del cuerpo surgen del elemento agua. El calor, la coloración clara, el órgano de la vista y la forma se forman del elemento fuego. El aliento, el órgano del tacto y las sensaciones físicas se forman del elemento aire. Las cavidades del cuerpo, el órgano del oído y los sonidos se forman del elemento espacio.*[1]

«En resumen», escribe Kalu Rimpoché, «es de la mente, que encarna las cinco cualidades elementales, de donde se desarrolla el cuerpo físico. El cuerpo físico en sí está imbuido de tales

cualidades, y es a causa de este complejo mente/cuerpo por lo que percibimos el mundo exterior, compuesto a su vez por las cinco cualidades elementales de tierra, agua, fuego, aire y espacio.»'

La tradición budista tántrica de Tíbet ofrece una explicación del cuerpo muy distinta a la que en general estamos acostumbrados. Según esta descripción, se trata de un sistema psicofísico compuesto por una red dinámica de canales sutiles, «vientos» o aire interno, y esencias. Estos tres componentes reciben respectivamente los nombres de *nadi, prana* y *bindu,* en sánscrito, o *tsa, lung* y *tiklé,* en tibetano. Tenemos algo semejante en los meridianos y la energía *ch'i* de la acupuntura y la medicina chinas.

Los maestros comparan el cuerpo humano a una ciudad, los canales a las calles, los vientos a un caballo, y la mente a un jinete. En el cuerpo hay 72.000 canales sutiles, y tres principales: el canal central, que discurre paralelo a la columna vertebral, y los canales derecho e izquierdo, a ambos lados de la columna. Los canales derecho e izquierdo se enroscan en torno al central en varios puntos, formando una serie de «nudos». A lo largo del canal central hay situados varios puntos, los *chakras* o centros de energía, de los cuales irradian canales como las varillas de un paraguas.

Por estos canales fluyen los vientos, o aire interno. Hay cinco vientos raíz y cinco vientos rama. Cada uno de los vientos raíz sostiene un elemento y es responsable de una función del cuerpo humano. Los vientos rama permiten funcionar a los sentidos. Los vientos que fluyen por todos los canales excepto el central se dice que son impuros y que activan formas de pensamiento dualistas y negativas; los vientos del canal central se llaman «vientos de sabiduría».[4]

Las «esencias» están contenidas en los canales. Hay esencias blanca y roja. La sede principal de la esencia blanca es la coronilla, y de la roja el ombligo.

En la práctica avanzada del yoga, el yogui visualiza con gran precisión este sistema. Haciendo que los vientos entren y se disuelvan en el canal central por la fuerza de la meditación, el practicante puede captar directamente la luminosidad o «Luz Clara» de la naturaleza de la mente. Esto es posible por el hecho de que la conciencia va montada en el viento. Así, dirigiendo la atención a cualquier punto del cuerpo, el practicante puede llevar allí los vientos. De esa manera, el yogui imita lo que ocurre en la muerte: cuando los nudos de los canales se

desatan, los vientos afluyen al canal central y se experimenta momentáneamente la Iluminación.

Dilgo Khyentse Rimpoché cuenta la historia de un maestro retirado a un monasterio de Kham que estaba muy unido a sus hermanos mayores. Este maestro había perfeccionado la práctica yóguica de los canales, vientos y esencias. Un día le dijo a su asistente:

—Voy a morirme ya, así que busca una fecha auspiciosa en el calendario.

El asistente quedó atónito, pero no se atrevió a llevarle la contraria al maestro y, tras consultar el calendario, le anunció que el lunes siguiente era un día en que todas las estrellas se mostraban auspiciosas. El maestro reflexionó: «Faltan tres días para el lunes. Bueno, creo que podrá ser». Cuando, pasado un rato, el asistente entró de nuevo en el cuarto, encontró al maestro sentado con la espalda erguida en una postura de meditación yóguica, tan quieto que parecía muerto. No respiraba, pero el asistente detectó un leve pulso, y decidió esperar sin hacer nada. A mediodía oyó de pronto una profunda exhalación, y el maestro volvió a su estado normal, habló animadamente con él y le pidió el almuerzo, que ingirió con buen apetito. Se había pasado toda la sesión matinal de meditación conteniendo la respiración. Nuestro tiempo de vida se cuenta en un número finito de respiraciones, y el maestro, sabedor de que se le estaban acabando, contuvo el aliento para no llegar al último número hasta el día auspicioso. Después de almorzar, el maestro inspiró hondo otra vez y retuvo la respiración hasta el anochecer. Al día siguiente hizo lo mismo, y también al otro. Cuando llegó el lunes, preguntó:

—¿Es hoy el día auspicioso?

—Sí —respondió el asistente.

—Muy bien, pues me iré hoy —concluyó el maestro.

Y ese día, sin ningún trastorno ni enfermedad visibles, el maestro murió durante la meditación.

Una vez tenemos un cuerpo físico, tenemos también lo que se conoce como los cinco *skandhas*, los agregados que componen toda nuestra existencia mental y física. Son los constituyentes de nuestra experiencia, el soporte para aferramos al ego, y también la base del sufrimiento del samsara. Estos agregados son: forma, sentimiento, percepción, intelecto y conciencia, y también se traducen por: forma, sensación, reconocimiento, formación y conciencia. «Los cinco skandhas representan la estruc-

tura constante de la psicología humana, así como su patrón de evolución y el patrón de evolución del mundo. Los skandhas también están relacionados con bloqueos de diversa índole, espirituales, materiales y emocionales.»[7] En la psicología budista se los examina en gran profundidad.

Todos estos componentes se disuelven al morir. Morir es un proceso complejo e interdependiente, en el cual grupos de aspectos relacionados de nuestro cuerpo y nuestra mente se desintegran simultáneamente. Con la desaparición de los vientos, se interrumpen las funciones corporales y los sentidos; los centros de energía se paralizan; sin los vientos que los sostienen, los elementos se disuelven uno tras otro, desde los más bastos a los más sutiles. El resultado es que cada fase de la disolución ejerce un efecto físico y psicológico en el moribundo, y se refleja en signos físicos externos así como en experiencias internas.

Los amigos a veces me preguntan: «Las personas como nosotros, ¿podemos ver esos signos externos en un pariente o amigo que está muriendo?». Algunos de mis alumnos que trabajan en hospicios me han dicho que en los hospicios y hospitales se observan algunos de los signos físicos descritos más adelante. Sin embargo, las fases de la disolución externa pueden producirse muy deprisa y de un modo no muy evidente, y por lo general las personas que atienden a los moribundos en el mundo moderno no están pendientes de identificarlas. A menudo las enfermeras de los grandes hospitales confían en la intuición y en muchos otros factores, como la actitud de los médicos y familiares del enfermo o el estado mental del moribundo, para predecir cuándo va a morir. También observan, pero nunca de un modo sistemático, algunos signos físicos, como un cambio en el color de la piel, cierto olor que a veces se nota, y un cambio perceptible en la respiración. No obstante, es posible que los medicamentos modernos enmascaren los signos indicados por las enseñanzas tibetanas, y por el momento la investigación llevada a cabo en Occidente sobre este importantísimo tema es asombrosamente escasa. ¿No demuestra eso lo poco que se comprende y respeta el proceso del morir?

LA POSTURA PARA MORIR

Tradicionalmente, la postura que suele recomendarse para morir consiste en acostarse sobre el lado derecho y adoptar la postura

del «león dormido», que es aquella en que murió Buda. La mano izquierda reposa sobre el muslo izquierdo; la mano derecha se coloca bajo la barbilla, tapando el agujero derecho de la nariz. Las piernas se estiran, dejándolas ligeramente dobladas. En el lado derecho del cuerpo hay ciertos canales sutiles que favorecen el «viento kármico» del engaño. Al acostarse sobre este lado en la postura del león dormido y tapar el agujero derecho de la nariz, se bloquean esos canales y se facilita el reconocimiento de la luminosidad cuando amanezca en la muerte. Además, esa postura ayuda a la conciencia a salir del cuerpo por la abertura de la coronilla, pues todas las demás aberturas por las que podría salir quedan bloqueadas.

LA DISOLUCIÓN EXTERNA: LOS SENTIDOS Y LOS ELEMENTOS

La disolución externa se produce cuando se disuelven los sentidos y los elementos. ¿Cómo exactamente vamos a experimentar este proceso cuando muramos?

Lo primero que podemos notar es que los sentidos dejan de funcionar. Si la gente que rodea la cama está hablando, llegará un momento en que podremos oír el sonido de las voces pero sin distinguir las palabras. Eso quiere decir que la conciencia auditiva ha dejado de funcionar. Miramos un objeto que tenemos delante y sólo vemos el contorno, pero no los detalles. Eso quiere decir que falla la conciencia visual. Y lo mismo sucede con los sentidos del olfato, el gusto y el tacto. Cuando se cesa de experimentar plenamente los sentidos, es señal de que ha empezado la primera fase del proceso de disolución.

Las cuatro fases siguientes corresponden a la disolución de los elementos:

Tierra

El cuerpo empieza a perder toda su fuerza. Nos quedamos sin energía. No podemos levantarnos, permanecer erguidos ni sostener nada en las manos. No conseguimos mantener derecha la cabeza. Tenemos la sensación de caer, de hundirnos bajo tierra o de ser aplastados por un gran peso. Algunos textos tradicionales dicen que es como si nos estuviera aplastando una enorme montaña. Nos sentimos pesados e incómodos en cualquier postura. Quizá pidamos que nos incorporen, que levanten más las

almohadas o que retiren las mantas. La tez pierde color y se instala la palidez. Las mejillas se chupan y aparecen manchas oscuras en los dientes. Se hace cada vez más difícil abrir y cerrar los ojos. A medida que el agregado de la forma se disuelve, nos volvemos débiles y frágiles. Tenemos la mente agitada y delirante, pero acto seguido se hunde en la somnolencia.

Todos éstos son signos de que el elemento *tierra* está retirándose hacia el elemento agua. Eso quiere decir que el viento relacionado con el elemento tierra es cada vez menos capaz de proporcionar una base para la conciencia, y la capacidad del elemento agua se hace más manifiesta. Por eso el «signo secreto» que aparece en la mente es la visión de un espejismo trémulo.

Agua

Empezamos a perder el control de nuestros líquidos corporales. Nos chorrea la nariz; babeamos; posiblemente nos lloren los ojos o nos volvamos incontinentes. No podemos mover la lengua. Empezamos a tener la sensación de que los ojos se nos secan dentro de las cuencas. Tenemos los labios debilitados y exangües, y la boca y la garganta pegajosas y obstruidas. Las aletas de la nariz se hunden hacia adentro, y nos viene mucha sed. Temblamos y nos sacudimos. Empieza a envolvernos el olor de la muerte. A medida que el agregado del sentimiento se disuelve, las sensaciones del cuerpo disminuyen, alternando entre dolor y placer, frío y calor. La mente se nos vuelve brumosa, frustrada, irritable y nerviosa. Algunas fuentes afirman que nos sentimos como ahogándonos en un océano o arrastrados por un gran río.

El elemento *agua* se disuelve en el fuego, que pasa a primer plano por su capacidad de sostener la conciencia. Por eso el «signo secreto» es la visión de una bruma con torbellinos de humo.

Fuego

Se nos secan por completo la boca y la nariz. Empieza a disiparse el calor del cuerpo, por lo general desde pies y manos hacia el corazón. Puede que nos brote un calor vaporoso de la coronilla. Al respirar, el aire que nos pasa por la boca y la nariz es frío. Ya no podemos beber ni digerir nada. El agregado de la percepción está disolviéndose, y nuestra mente oscila alternativamente entre la claridad y la confusión. No recordamos cómo se llaman nuestros parientes y amigos, y ni siquiera los reconoce-

mos. Cada vez se hace más difícil percibir nada del exterior, porque la vista y el oído están confusos.

Kalu Rimpoché escribe: «Para la persona que está muriendo, su experiencia interna es la de ser consumida por una llama, de hallarse en medio de un rugiente incendio, o quizá la del mundo entero consumido en un holocausto de fuego».

El elemento *fuego* se disuelve en el aire, y se hace cada vez menos capaz de servir como base para la conciencia, mientras que la capacidad del elemento aire para actuar así se vuelve cada vez más evidente. Por eso el signo secreto es de trémulas chispas rojas que danzan sobre una gran hoguera como luciérnagas.

Aire

Se hace cada vez más difícil respirar. Parece como si se nos escapara el aire por la garganta. Empezamos a emitir estertores y resuellos. La inhalación se vuelve corta y forzada, y la exhalación se vuelve más larga. Ponemos los ojos en blanco y quedamos completamente inmóviles. A medida que el agregado del intelecto se disuelve, la mente queda perpleja, sin conciencia del mundo exterior. Todo se vuelve borroso. Se nos va la última sensación de contacto con el entorno físico.

Empezamos a alucinar y tener visiones: si ha habido mucha negatividad en nuestra vida, quizá veamos formas aterradoras. Se repiten los momentos obsesivos y terribles de nuestra vida, y acaso intentemos gritar de miedo. Si hemos llevado una vida amable y compasiva, acaso experimentemos visiones dichosas y celestiales, y puede que nos «encontremos» con amigos queridos o seres iluminados. Para los que han llevado una buena vida, en la muerte hay paz en lugar de terror.

Kalu Rimpoché escribe: «Para la persona que está muriendo, su experiencia interna es la de un gran viento que arrastra a todo el mundo, incluso a ella; un increíble remolino de viento que consume el universo entero».[6]

Lo que ocurre es que el elemento *aire* se disuelve en la conciencia. Todos los vientos se han unido en el «viento que sostiene la vida», en el corazón. Por eso el «signo secreto» se describe como la visión de una lámpara o antorcha llameante, con un resplandor rojizo.

Nuestras inhalaciones siguen haciéndose cada vez más superficiales, y nuestras exhalaciones más largas. En este punto, la sangre se reúne y entra en el «canal de la vida» en el centro del

corazón. Se reúnen tres gotas de sangre, una tras otra, que producen tres largas exhalaciones finales. Luego, de pronto, se interrumpe la respiración.

Sólo queda un ligero calor en el corazón. Todos los signos vitales han desaparecido, y este es el momento en que, en una situación clínica moderna, se nos declararía «muertos». Pero los maestros tibetanos hablan de un proceso interno que todavía prosigue. Se dice que el tiempo que transcurre entre el fin de la respiración y la cesación de la «respiración interna» es aproximadamente «la duración de una comida», unos veinte minutos más o menos. Pero eso no es seguro, y todo el proceso puede producirse con mucha rapidez.

LA DISOLUCIÓN INTERNA

En la disolución interna, en la que se disuelven los estados de pensamiento y emociones bastos y sutiles, se encuentran cuatro planos de conciencia de creciente sutileza.

Aquí el proceso de la muerte refleja a la inversa el proceso de la concepción. Cuando se encuentran el espermatozoide y el óvulo de nuestros padres, es atraída nuestra conciencia, impulsada por su karma. Durante el desarrollo del feto, la esencia de nuestro padre, un núcleo que se describe «blanco y dichoso», reposa en el chakra de nuestra coronilla, en el extremo superior del canal central. La esencia de la madre, un núcleo que es «rojo y caliente», reposa en el chakra que se dice situado cuatro dedos por debajo del ombligo. Las siguientes fases de la disolución evolucionan a partir de esas dos esencias.

Con la desaparición del viento que la retiene allí, la esencia blanca heredada de nuestro padre desciende por el canal central hacia el corazón. Como signo externo, hay una experiencia de «blancura», como «un cielo puro iluminado por la luna». Como signo interno, nuestra percepción se vuelve extraordinariamente clara y todos los estados de pensamiento que derivan de la ira, treinta y tres en total, llegan a su fin. Esta fase se denomina «Aparición».

A continuación empieza a ascender la esencia de la madre por el canal central, tras la desaparición del viento que la mantiene en su lugar. El signo externo es una experiencia de «visión roja», como un sol que brilla en un cielo puro. Como signo interno, surge una experiencia de gran dicha cuando todos los

estados de pensamiento que derivan del deseo, cuarenta en total, dejan de funcionar. Esta fase se denomina «Aumento».[-]

Cuando las esencias blanca y roja se reúnen en el corazón, la conciencia queda encerrada entre ellas. Tulku Urgyen Rimpoché, destacado maestro que vive en Nepal, dice: «La experiencia es como el encuentro del cielo y la tierra». En cuanto signo externo, experimentamos «visión negra», como un cielo vacío envuelto en la más profunda tiniebla. El signo interno es la experiencia de un estado mental libre de pensamientos. Los siete estados de pensamiento que derivan de la ignorancia y el engaño llegan a su fin. Esto se denomina «Consecución Plena» o «Pleno Logro».[s]

Entonces, cuando empezamos a recobrar ligeramente la conciencia, amanece la Luminosidad Base, como un cielo inmaculado libre de nubes, bruma o niebla. A veces se la llama «la mente de luz clara de la muerte». Su Santidad el Dalai Lama afirma: «Esta conciencia es la mente sutil más íntima. La llamamos naturaleza de buda, la fuente real de toda conciencia. El continuo de esta mente perdura incluso en la budeidad»."

LA MUERTE DE «LOS VENENOS»

¿Qué ocurre, entonces, cuando morimos? Es como si retornáramos a nuestro estado original; todo se disuelve, mientras el cuerpo y la mente se deshilaclian. Los tres «venenos», ira, deseo e ignorancia, llegan a su fin, lo cual quiere decir que todas las emociones negativas, la raíz del samsara, cesan realmente, y entonces hay un hueco.

¿Y adonde nos lleva este proceso? A la base primordial de la naturaleza de la mente, en toda su pureza y sencillez natural. Ahora todo lo que la oscurecía queda eliminado y se revela nuestra verdadera naturaleza.

Algo semejante puede ocurrir, como he explicado en el capítulo 5, «Llevar la mente a casa», cuando practicamos la meditación y tenemos experiencias de dicha, claridad y ausencia de pensamientos, que indican, a su vez, que el deseo, la ira y la ignorancia se han disuelto momentáneamente.

A medida que van muriendo la ira, el deseo y la ignorancia, nos volvemos más y más puros. Algunos maestros explican que, para un practicante de Dzogchen, las fases de aparición, aumento y consecución son signos de la manifestación gradual de

Rigpa. Según va muriendo todo lo que oscurece la mente, la claridad de Rigpa empieza a surgir y a aumentar poco a poco. Todo el proceso se convierte en un crecimiento del estado de luminosidad, enlazado con el reconocimiento de la claridad de Rigpa por parte del practicante.

En el Tantra hay una actitud distinta hacia la práctica durante el proceso de disolución. En la práctica yóguica de los canales, vientos y esencias, el practicante tántrico se prepara en vida para el proceso de morir simulando los cambios de conciencia que se producen en el proceso de disolución, hasta culminar con la experiencia de la luminosidad o «Luz Clara». El practicante también intenta ser consciente de esos cambios cuando se duerme. Porque lo que hay que recordar es que esta secuencia de estados de conciencia cada vez más profundos no sólo se presenta al morir. También se produce, por lo general sin que nos demos cuenta, cuando nos quedamos dormidos o cuando viajamos de los planos de conciencia más bastos a los más sutiles. Algunos maestros han mostrado incluso que también se presenta en los procesos psicológicos mismos de nuestro estado de vigilia normal.[1]

La descripción detallada del proceso de disolución puede parecer complicada, pero si verdaderamente nos familiarizamos con este proceso podemos obtener un gran beneficio. Los practicantes disponen de toda una gama de prácticas especializadas para cada fase de la disolución. Así, por ejemplo, se puede transformar el proceso de morir en una práctica de yoga gurú. En cada fase de la disolución externa, genera usted devoción al maestro y le reza, visualizándolo en los distintos centros de energía. Cuando se disuelve el elemento tierra y aparece el signo del espejismo, visualiza al maestro en el centro del corazón. Cuando se disuelve el elemento agua y aparece el signo del humo, lo visualiza en el centro del ombligo. Cuando se disuelve el elemento fuego y aparece el signo de las luciérnagas, visualiza al maestro en el centro de la frente. Y cuando se disuelve el elemento aire y aparece el signo de la antorcha, se concentra por completo en transferir la conciencia a la mente de sabiduría del maestro.

Existen muchas descripciones de las fases del morir que difieren en pequeños detalles y en el orden en que las presentan. La que he expuesto aquí es una descripción del modelo general, aunque puede desplegarse de un modo distinto según la constitución del individuo. Recuerdo que cuando murió Samten, el

asistente de mi maestro, la secuencia fue muy pronunciada. Pero pueden presentarse variaciones según los efectos de una determinada enfermedad sobre el moribundo, y el estado de los canales, vientos y esencias. Los maestros dicen que todos los seres vivos, aun los insectos más pequeños, pasan por este proceso. Cuando se trata de una muerte repentina o accidental también se produce, pero con suma rapidez.

He comprobado que la manera más sencilla de comprender lo que ocurre durante el proceso del morir, con su disolución interna y externa, es concebirlo como *un gradual crecimiento y amanecer de planos de conciencia cada vez más sutiles*. Cada uno de ellos emerge con la disolución sucesiva de los componentes del cuerpo y la mente, conforme el proceso avanza gradualmente hacia la revelación de la conciencia más sutil de todas: la Luminosidad Base o Luz Clara.

TERCERA PARTE

Muerte y renacimiento

CAPÍTULO DIECISÉIS

La base

A menudo oímos afirmaciones como: «La muerte es el momento de la verdad» o «La muerte es el momento en que por fin nos vemos cara a cara con nosotros mismos». Y ya hemos visto que quienes pasan por una experiencia de casi muerte a veces declaran que, mientras ven desfilar ante ellos toda su vida, se les formulan preguntas como: «¿Qué has hecho de tu vida? ¿Qué has hecho por los demás?». Todo esto apunta a una misma realidad: que en la muerte uno no puede escapar de lo que realmente es ni de quién realmente es. Nos guste o no, se revela nuestra verdadera naturaleza. Pero es importante saber que hay dos aspectos de nuestro ser que se revelan en el momento de la muerte: nuestra naturaleza absoluta y nuestra naturaleza relativa; cómo somos y cómo hemos sido en esta vida.

Según he explicado, en la muerte somos despojados de todos los componentes de nuestro cuerpo y mente, los cuales se desintegran. Cuando muere el cuerpo, los elementos sutiles y los sentidos se disuelven, y esto viene seguido por la muerte del aspecto ordinario de nuestra mente, con sus emociones negativas de ira, deseo e ignorancia. Al final no queda nada que oscurezca nuestra verdadera naturaleza, pues todo lo que en vida nublaba la mente iluminada se ha desprendido. Y lo que entonces se revela es la base primordial de nuestra naturaleza absoluta, que es como un cielo puro y despejado.

Esto se llama el amanecer de la Luminosidad Base o «Luz Clara», donde la propia conciencia se disuelve en el espacio de la verdad que todo lo abarca. El *Libro tibetano de los muertos* dice a propósito de este momento:

> *La naturaleza de todo es abierta, vacía y desnuda como el cielo.*

Vacuidad luminosa, sin centro ni circunferencia: amanece la pura y desnuda Rigpa.

Padmasambhava describe así la luminosidad:

Esta Luz Clara originada por sí misma, que desde un principio no ha nacido jamás,
es hija de Rigpa, a su vez carente de padres; ¡qué pasmoso!
Esta sabiduría originada por sí misma no ha sido creada por nadie; ¡qué pasmoso!
Nunca ha nacido ni hay nada en ella que pueda causarle la muerte; ¡qué pasmoso!
Aunque es visible, no hay nadie que la vea; ¡qué pasmoso!
Aunque ha vagado por el samsara, no ha sufrido ningún daño; ¡qué pasmoso!
Aunque ha visto la budeidad, no le ha venido ningún bien; ¡qué pasmoso!
Aunque existe en todos en todo lugar, no ha sido reconocida; ¡qué pasmoso!
Y tú todavía esperas alcanzar algún fruto distinto en otra parte; ¡qué pasmoso!
Aunque es lo más esencialmente tuyo, la buscas en otra parte; ¡qué pasmoso!

¿Por qué ese estado recibe el nombre de «luminosidad» o Luz Clara? Los maestros tienen distintas maneras de explicarlo. Algunos dicen que expresa la radiante claridad de la naturaleza de la mente, su absoluta libertad de tinieblas y oscurecimientos: «libre de las tinieblas de la ignorancia y dotada de la capacidad de conocer». Otro maestro describe la luminosidad o Luz Clara como «un estado de distracción mínima», porque todos los elementos, sentidos y objetos de los sentidos se han disuelto. Lo que importa aquí es no confundirla con la luz física que conocemos ni con las experiencias luminosas que se desplegarán acto seguido en el próximo bardo; la luminosidad que se presenta en la muerte es el resplandor natural de la sabiduría de nuestra propia Rigpa, «la naturaleza no compuesta presente durante todo el samsara y el nirvana».

El amanecer de la Luminosidad Base o Luz Clara en el momento de la muerte es la gran oportunidad de liberación. Pero es esencial comprender en qué condiciones se da esta oportunidad. Algunos investigadores y autores modernos que

escriben sobre la muerte han subestimado la profundidad de este momento. Como han leído e interpretado el *Libro tibetano de los muertos* sin el beneficio de las instrucciones orales y el adiestramiento que explican plenamente su sentido sagrado, lo han simplificado en demasía y se han apresurado a sacar conclusiones precipitadas. De este modo, dan por sentado que el amanecer de la Luminosidad Base es la Iluminación. Seguramente a todos nos gustaría identificar la muerte con el cielo o la Iluminación, pero más importante que nuestros deseos es saber que el momento de la muerte sólo ofrece una auténtica oportunidad de liberación si realmente hemos sido introducidos en la naturaleza de nuestra mente, en nuestra Rigpa, y sólo si la hemos establecido y estabilizado por medio de la meditación y la hemos integrado en nuestra vida.

Aunque la Luminosidad Base se nos presenta naturalmente de por sí a todos nosotros, la mayoría no estamos en absoluto preparados para su pura inmensidad, para la profundidad vasta y sutil de su desnuda sencillez. La mayoría no tenemos medio de reconocerla, porque no nos hemos familiarizado durante la vida con las maneras de reconocerla. Lo que ocurre entonces es que tendemos a reaccionar instintivamente con nuestros temores, hábitos y condicionamientos del pasado, con nuestros antiguos reflejos. Aunque hayan muerto las emociones negativas para que aparezca la luminosidad, los hábitos de muchas vidas aún se conservan ocultos en el telón de nuestra mente ordinaria. Aunque al morir muere toda nuestra confusión, en vez de entregarnos y abrirnos a la luminosidad, en nuestro miedo e ignorancia nos retiramos y mantenemos instintivamente nuestro aferramiento.

Eso es lo que nos impide utilizar verdaderamente ese poderoso momento como una oportunidad de liberación. Padmasambhava dice: «Todos los seres han vivido y muerto y vuelto a nacer un número incontable de veces. Una y otra vez han experimentado la Luz Clara indescriptible. Pero como están oscurecidos por las tinieblas de la ignorancia, vagan interminablemente en un samsara sin límites.

LA BASE DE LA MENTE ORDINARIA

Todas estas tendencias habituales, resultado de nuestro karma negativo, que han surgido de las tinieblas de la ignorancia, se

almacenan en la base de la mente ordinaria. Muchas veces he intentado encontrar un buen ejemplo que me sirviera para describir la base de la mente ordinaria. Se la podría comparar con una burbuja de vidrio transparente, con una finísima película elástica, un velo o una barrera casi invisible que oscurece la totalidad de nuestra mente; pero acaso el símil más apropiado que se me ocurre es el de una puerta de vidrio. Imagínese que está sentado ante una puerta de vidrio que da al jardín, mirando a través de ella, contemplando el espacio. Parece que no haya nada entre usted y el cielo, porque no puede ver la superficie del vidrio. Incluso podría darse usted un golpe en la cara si se levantara y tratara de cruzarla sin darse cuenta de su presencia. Pero si la toca verá de inmediato que hay algo que opone resistencia a los dedos, algo que se interpone entre usted y el espacio de fuera.

Del mismo modo, la base de la mente ordinaria nos impide penetrar en la naturaleza de nuestra mente, comparable al firmamento, aunque podamos tener alguna vislumbre de ella. Como ya he dicho, los maestros advierten que existe el peligro de que los practicantes de meditación puedan confundir la experiencia de la base de la mente ordinaria con la verdadera naturaleza de la mente en sí. Cuando reposan en un estado de gran calma y quietud, es posible que sólo estén reposando en la base de la mente ordinaria. Es la diferencia que hay entre mirar al cielo desde el interior de una cúpula de cristal y mirarlo desde fuera, al aire libre. Tenemos que salir por completo del terreno de la mente ordinaria, para descubrir y dejar entrar el aire fresco de Rigpa.

Así pues, el propósito de toda nuestra práctica espiritual, y la auténtica preparación para el momento de la muerte, consiste en purificar ese obstáculo sutil e irlo debilitando y rompiendo gradualmente. Cuando lo ha roto por completo, nada se interpone entre usted y el estado de omnisciencia.

La introducción en la naturaleza de la mente por parte del maestro atraviesa por completo la base de la mente ordinaria, pues es mediante esa disolución de la mente conceptual como se revela explícitamente la mente iluminada. A partir de ahí, cada vez que reposamos en la naturaleza de la mente, la base de la mente ordinaria se debilita. Pero, como comprobaremos, el lapso de tiempo que podemos permanecer en el estado de la naturaleza de la mente depende enteramente de la estabilidad de la práctica. Por desgracia, es difícil deshacerse de los viejos

hábitos, y la base de la mente ordinaria regresa otra vez; nuestra mente es como un alcohólico que puede dejar el hábito por una temporada, pero vuelve a recaer cuando se siente tentado o deprimido.

Tal como la puerta de vidrio recoge los restos de suciedad de nuestros dedos y manos, la base de la mente ordinaria recoge y almacena todo nuestro karma y nuestros hábitos. Y tal como hemos de limpiar una y otra vez el cristal, hemos de seguir purificando una y otra vez la base de la mente ordinaria. Es como si el vidrio fuera desgastándose y adelgazándose, hasta que empiezan a aparecer agujeros y el vidrio se disuelve.

Por medio de nuestra práctica estabilizamos cada vez más la naturaleza de la mente, de manera que no sólo se mantiene como nuestra naturaleza absoluta, sino que se convierte en nuestra realidad cotidiana. Y a medida que sucede así, más se disuelven nuestros hábitos y menos diferencia hay entre la meditación y la vida cotidiana. Poco a poco se convierte usted en una persona capaz de cruzar la puerta de vidrio y salir al jardín sin obstáculos. Y la señal de que la base de la mente ordinaria se está debilitando es que podemos reposar en la naturaleza de la mente cada vez con menos esfuerzo.

Cuando aparece la Luminosidad Base, lo fundamental será cuánto hemos podido reposar en la naturaleza de la mente, cuánto hemos podido unir nuestra naturaleza absoluta y nuestra vida cotidiana, cuánto hemos podido purificar nuestra condición ordinaria y dar paso al estado de pureza primordial.

EL ENCUENTRO DE MADRE E HIJA

Hay una manera de prepararse completamente para reconocer la aparición de la Luminosidad Base en el momento de la muerte, y es mediante el grado de meditación más elevado (como he explicado en el capítulo 10, «La esencia íntima»), la realización o consecución final de la práctica de Dzogchen. Se llama «unión de las dos luminosidades», y también «fusión de las Luminosidades Madre e Hija».

La Luminosidad Madre es el nombre que damos a la Luminosidad Base. Es la naturaleza fundamental e inherente de todo, que subyace a toda nuestra experiencia y que se manifiesta en la plenitud de su gloria en el momento de la muerte.

La Luminosidad Hija, también llamada Luminosidad Cami-

no, es la naturaleza de nuestra mente, que, cuando nos es presentada por el maestro y reconocida por nosotros, podemos empezar a estabilizar gradualmente por medio de la meditación, c integrar cada vez más completamente en nuestros actos. Cuando la integración es completa, el reconocimiento es completo y se produce la realización.

Aunque la Luminosidad Base es nuestra naturaleza inherente y la naturaleza de todo, no la reconocemos y permanece como si estuviese oculta. Yo suelo concebir la Luminosidad Hija como una llave que nos da el maestro para ayudarnos a abrir la puerta al reconocimiento de la Luminosidad Base, cuando se presenta la oportunidad.

Imagínese que ha de ir a esperar a una mujer que llega en avión: si no sabe qué aspecto tiene, puede ir al aeropuerto y cruzarse con ella sin darse cuenta de que es ella. Si tiene una fotografía con un buen parecido y se ha grabado usted su imagen en la mente, la reconocerá en cuanto la vea.

Una vez le ha sido presentada la naturaleza de la mente y usted la ha reconocido, ya tiene la llave para volverla a reconocer. Pero, tal como debe llevar la fotografía encima e irla mirando de vez en cuando para estar seguro de reconocer a la persona que va a buscar al aeropuerto, también ha de profundizar y estabilizar constantemente su reconocimiento de la naturaleza de la mente por medio de la práctica habitual. Y entonces el reconocimiento llega a estar tan arraigado en usted, a ser tan parte de usted, que ya no necesita ninguna fotografía; cuando ve a la persona, el reconocimiento es inmediato y espontáneo. Así, tras una práctica sostenida del reconocimiento de la naturaleza de la mente, cuando amanezca la Luminosidad Base en el momento de la muerte, podrá reconocerla y fusionarse con ella, de manera tan instintiva, dicen los maestros del pasado, como el niño que corre con ansias hacia el regazo de su madre, como el reencuentro de dos viejos amigos, o como un río que desagua en el mar.

Pero esto es muy difícil. La única manera de asegurar este reconocimiento es estabilizando y perfeccionando la práctica de fusionar las dos luminosidades desde ahora mismo, cuando aún vivimos. Y esto sólo es posible mediante toda una vida de entrenamiento y empeño. Como decía mi maestro Dudjom Rimpoché, si no practicamos la fusión de las dos luminosidades ahora, y de ahora en adelante, no podemos confiar en que el reconocimiento se produzca espontáneamente al morir.

¿Cómo exactamente se fusionan las luminosidades? Se trata de una práctica muy profunda y avanzada, y no es éste el lugar adecuado para comentarla. Pero esto sí podemos decir: cuando el maestro nos presenta la naturaleza de la mente, es como si nos devolvieran la vista, porque hemos estado ciegos a la Luminosidad Base que está en todas las cosas. La introducción del maestro despierta en nosotros un ojo de sabiduría con el que llegamos a ver claramente la verdadera naturaleza de todo lo que surge, la naturaleza de luminosidad, Luz Clara, de todos nuestros pensamientos y emociones. Imagínese que, tras estabilizar y perfeccionar la práctica, nuestro reconocimiento de la naturaleza de la mente llega a ser como un sol que arde de modo constante. Siguen surgiendo pensamientos y emociones; son como oleadas de oscuridad. Pero cada vez que estas olas se despliegan y se encuentran con la luz, se disuelven inmediatamente.

Según vamos desarrollando cada vez más esta capacidad de reconocer, llega a formar parte de nuestra visión diaria. Cuando somos capaces de llevar el conocimiento de nuestra naturaleza absoluta a nuestra experiencia cotidiana, más probabilidad tenemos de reconocer la Luminosidad Base en el momento de la muerte.

La demostración de si tenemos o no esta llave está en cómo contemplamos nuestros pensamientos y emociones cuando surgen; en si somos capaces de penetrarlos directamente con la Visión y reconocer su naturaleza de luminosidad inherente, o si, por el contrario, la oscurecemos con nuestras reacciones instintivas acostumbradas.

Si la base de nuestra mente ordinaria está completamente purificada, es como si hubiéramos demolido el almacén de nuestro karma y vaciado así el suministro kármico para futuros renacimientos. Si, empero, no hemos podido purificar por completo la mente, ésta seguirá conservando restos de hábitos anteriores y tendencias kármicas que reposan en ese almacén de karma. Cuando se materialicen las condiciones adecuadas, se manifestarán y nos impulsarán a nuevos renacimientos.

LA DURACIÓN DE LA LUMINOSIDAD BASE

Amanece la Luminosidad Base; para un practicante, dura tanto tiempo como pueda reposar sin distracción en el estado de la naturaleza de la mente. Para la mayoría de las personas, no obstante, no dura más que un chasquido con los dedos, y para

algunos, dicen los maestros, «el tiempo que se tarda en tomar una comida». La gran mayoría de las personas no reconocen en absoluto la Luminosidad Base, y se sumen en un estado de inconsciencia que puede durar hasta tres días y medio. Es entonces cuando la conciencia deja por fin el cuerpo.

De ahí surgió la costumbre tibetana de procurar no mover ni perturbar el cadáver en modo alguno durante los tres días siguientes a la muerte, precaución especialmente importante en el caso de un practicante, que tal vez se haya fusionado con la Luminosidad Base y esté reposando en ese estado de la naturaleza de la mente. Recuerdo que en Tíbet todo el mundo tomaba grandes precauciones para mantener un ambiente sereno y silencioso en torno al cadáver y no causar la menor perturbación, sobre todo si se trataba de un gran maestro o practicante.

Pero incluso el cuerpo de una persona corriente suele dejarse sin moverlo hasta que han pasado tres días, porque nunca se sabe si una persona ha logrado o no el conocimiento, y porque es dudoso el momento en que la conciencia se separa de! cuerpo. Se cree que si alguien toca el cuerpo en determinado lugar, si se le pone una inyección, por ejemplo, la conciencia puede verse atraída hacia ese punto. Y entonces la conciencia del fallecido puede abandonar el cuerpo por la abertura más cercana, en lugar de la coronilla, y tener un renacimiento desdichado.

Algunos maestros insisten más que otros en dejar yacer el cuerpo durante tres días. Chadral Rimpoché, maestro tibetano que vivió en India y Nepal, y que por su actitud parecía a veces un monje zen, les replicó a unas personas que se quejaban por el olor que podía despedir el cadáver si lo dejaban tres días sin moverlo en aquel clima caluroso: «Tampoco es que tengáis que coméroslo o intentar venderlo».

FM sentido estricto, entonces, lo mejor sería aplazar la autopsia o la cremación hasta transcurrido este intervalo de tres días; hoy en día, no obstante, puede resultar complicado o imposible dejar el cuerpo sin mover durante tanto tiempo, pero al menos habría que realizar la práctica de phowa antes de que nadie mueva el cadáver ni lo toque.

LA MUERTE DE UN MAESTRO

Un practicante realizado sigue morando en el reconocimiento de la naturaleza de la mente en el momento de la muerte y despier-

ta en la Luminosidad Base cuando ésta se manifiesta. Ineluso es posible que permanezca en ese estado durante varios días. Algunos practicantes y maestros mueren en la postura de meditación, sentados con la espalda recta, y otros en la «postura del león dormido». Además de su perfecta serenidad, habrá otros signos que demuestren que están reposando en el estado de la Luminosidad Base: todavía les quedan cierto brillo y color en la cara, la nariz no se vuelve afilada, la piel se conserva blanda y flexible, el cuerpo no se pone rígido, se dice que los ojos mantienen un brillo suave y compasivo, y aún queda algún calor en el corazón. Quienes lo rodean ponen gran cuidado en no tocar el cuerpo del maestro, y guardan silencio hasta que haya salido de ese estado de meditación.

Gyalwang Karmapa, gran maestro y superior de una de las cuatro escuelas principales del budismo tibetano, murió en 1981 en un hospital de Estados Unidos. Fue una extraordinaria fuente de inspiración para todos los que lo rodeaban, debido a su compasión y animación constantes. El doctor Ranulfo Sánchez, jefe de cirugía, declaró:

> *Personalmente, quedé con la sensación de que Su Santidad no era un simple hombre corriente. Cuando te miraba era como si estuviera examinando tu interior, como si fueras transparente. Me sorprendió mucho la forma en que me miraba y parecía comprender lo que estaba pasando. Su Santidad conmovió a prácticamente todas las personas del hospital que tuvieron comunicación con él. Muchas veces, cuando nos parecía a punto de morir, él sonreía y nos decía que estábamos equivocados, y poco después mejoraba...*
>
> *Su Santidad no tomó ninguna medicación contra el dolor. Los médicos lo veíamos y nos dábamos cuenta de que tenía que estar sufriendo mucho, así que le preguntábamos: «¿Tiene muchos dolores hoyh>. Él siempre contestaba: «No». Hacia el final, éramos conscientes de que él percibía nuestra inquietud, y la cosa llegó a convertirse en una broma. Le preguntábamos: «¿Le duele mucho?», y él nos dirigía esa sonrisa suya tan amable y decía: «No».*
>
> *Tenía muy bajas todas las constantes vitales. Le di una inyección... para que pudiera comunicarse en sus últimos minutos. Salí un rato del cuarto mientras él conversaba con los tulkus, a los que aseguró que no tenía intención de morir ese día. Cuando regresé al cabo de cinco minutos lo encontré*

incorporado, con los ojos completamente abiertos, y me saludó con claridad: «Hola, ¿cómo está usted?». Todas las constantes vitales se habían invertido y en cuestión de media hora Su Santidad estaba sentado en la cama, hablando y riendo. Desde el punto de vista médico eso es inaudito; las enfermeras se quedaron blancas. Una de ellas se levantó la manga y me enseñó el brazo, con toda la piel de gallina.

El personal del hospital observó que el cuerpo del Karmapa no seguía el curso habitual de rigidez cadavérica y descomposición, sino que parecía mantenerse como estaba en el momento de la muerte. Al cabo de algún tiempo, se dieron cuenta de que la región del corazón aún estaba caliente. El doctor Sánchez añade:

Me llevaron a su habitación unas treinta y seis horas después de la muerte. Le palpé el pecho, y la región del corazón estaba más caliente que la zona circundante. Eso es algo que carece de explicación médica.'

Algunos maestros mueren sentados en meditación, mientras el cuerpo se sostiene por sí mismo. Kalu Rimpoché murió en 1989 en su monasterio del Himalaya, acompañado por varios maestros, un médico y una enfermera. Su discípulo más próximo escribió:

Rimpoché intentó sentarse sin ayuda, pero le resultaba difícil. Lama Gyaltsen, considerando que quizás había llegado el momento y que el hecho de no sentarse podía crearle un obstáculo a Rimpoché, le sostuvo la espalda mientras se incorporaba. Rimpoché me tendió la mano y también le ayudé a sentarse. Rimpoché quería sentarse absolutamente erguido, y así lo dijo de palabra y con un gesto de la mano. Esto incomodó al médico y a la enfermera, de modo que Rimpoché relajó ligeramente la posición. No obstante, adoptó una postura de meditación... Colocó las manos en posición de meditación, dirigió la vista al frente con la mirada de meditación y empezó a mover suavemente los labios. Una profunda sensación de paz y felicidad descendió sobre todos nosotros y se extendió por nuestra mente. Todos los presentes sentimos que aquella felicidad indescriptible que nos llenaba no era sino un pálido reflejo de lo que impregnaba la mente

de Rimpooché,,, Poco a poco bajó la mirada y los párpados y dejó de respirar.[2]

No olvidaré nunca la muerte de mi querido maestro Jamyang Khyentse Chókyi Lodró, en el verano de 1959. Durante la última parte de su vida, procuraba salir del monasterio lo menos posible. Maestros de todas las tradiciones acudían a él para recibir sus enseñanzas, y representantes de todos los linajes iban a pedirle instrucciones, pues era la fuente de su transmisión. El monasterio en que vivía, Dzongsar, se convirtió en uno de los más vibrantes centros de actividad espiritual de Tíbet, pues constantemente iban y venían todos los grandes lamas. En la región, su palabra era ley; era un maestro tan grande que casi todo el mundo era discípulo suyo, hasta tal punto que tenía poder para evitar guerras civiles amenazando a los combatientes de ambos bandos con retirarles su protección espiritual.

Por desgracia, cuando los invasores chinos estrecharon su cerco, las condiciones de vida en Kham se deterioron rápidamente, y aunque sólo era un adolescente, hasta yo podía percibir la amenaza inminente de lo que estaba por venir. En 1955 mi maestro tuvo ciertos signos que le mostraban que debía marcharse. Primero fue en peregrinación a los lugares sagrados del centro y sur de Tíbet, y después, para cumplir un profundo deseo de su maestro, peregrinó a los lugares sagrados de India, y yo fui con él. Todos teníamos la esperanza de que la situación mejorase durante nuestra ausencia. Resultó, como luego llegué a saber, que la decisión de mi maestro de abandonar Tíbet fue interpretada por muchos otros lamas y personas corrientes como un signo de que Tíbet no tenía salvación, y eso les permitió escapar con tiempo.

Mi maestro estaba invitado desde hacía muchos años a visitar Sikkim, pequeño país del Himalaya que es una de las tierras sagradas de Padmasambhava. Jamyang Khyentse era la encarnación del santo más reverenciado de Sikkim, y el rey de Sikkim le había pedido que fuera a enseñar allí y bendijera el país con su presencia. Cuando se supo que se había instalado allí, empezaron a llegar muchos maestros de Tíbet para recibir enseñanzas, y trajeron consigo escrituras y textos valiosos que quizá de otro modo no se habrían salvado. Jamyang Khyentse era un maestro de maestros, y el Templo Palacio donde residía volvió a convertirse en un gran centro espiritual. A medida que la situación de Tíbet iba volviéndose cada vez más desastrosa,

cada vez era mayor el número de lamas que se congregaba en torno a él.

Se dice que a veces los grandes maestros que enseñan mucho no tienen una vida muy larga; es casi como si atrajeran hacia sí los obstáculos que se oponen a las enseñanzas espirituales. Había profecías que aseguraban que, si mi maestro hubiera renunciado a enseñar para viajar como ermitaño anónimo a los rincones más remotos del país, habría vivido muchos años más. Y, de hecho, es lo que intentó hacer en un principio: cuando iniciamos nuestro último viaje desde Kham, dejó atrás todas sus pertenencias y marchó en el mayor secreto, sin intención de enseñar, sino sólo de peregrinar. Pero cuando la gente se enteraba de quién era, todos le pedían que diera enseñanzas e iniciaciones. Tan vasta era la compasión de mi maestro que, sabiendo el riesgo que corría, sacrificó la vida por seguir enseñando.

Fue en Sikkim, pues, donde Jamyang Khyentse cayó enfermo; al mismo tiempo, llegó la terrible noticia de que Tíbet había caído finalmente. Todos los lamas principales, los representantes de los linajes, fueron a visitarlo uno tras otro, y las oraciones y los rituales de larga vida se sucedían día y noche sin interrupción. Todo el mundo participaba. Todos le rogábamos que siguiera viviendo, porque un maestro de su categoría tiene el poder de decidir cuándo es hora de abandonar el cuerpo. É! permanecía en la cama, aceptaba nuestras ofrendas, se reía y respondía con una sonrisa traviesa: «Muy bien; sólo para ser auspicioso, diré que voy a vivir».

La primera indicación que tuvimos de que mi maestro iba a morir nos llegó por mediación de Gyalwang Karmapa. Según le dijo a Karmapa, había concluido el trabajo que venía a hacer en esta vida y había decidido abandonar este mundo. Uno de los asistentes más cercanos de Khyentse se echó a llorar cuando el Karmapa se lo dijo, y así nos enteramos. Acababa de llegarnos la noticia de que los chinos habían ocupado los tres grandes monasterios de Tíbet, Sera, Drepung y Ganden, cuando se produjo su fallecimiento. A todos nos pareció de un simbolismo trágico que aquel gran ser, la encarnación del budismo tibetano, llegara al fin de su vida justo cuando Tíbet caía.

Jamyang Khyentse Chókyi Lodró murió a las tres de la madrugada del sexto día del quinto mes tibetano. Diez días antes, mientras realizábamos una práctica de larga vida que duraba la noche entera, un tremendo e inesperado sismo había

hecho temblar la Tierra. Según los Sutras budistas, eso es una señal que anuncia el fallecimiento inminente de un ser iluminado.[3]

Durante los tres días que siguieron a su muerte se mantuvo un silencio absoluto, y no se le hizo saber a nadie que Khyentse había muerto. A mí sólo me dijeron que su salud había empeorado, y me pidieron que en lugar de dormir en su habitación, como era mi costumbre, me fuera a dormir a otra. Lama Chokdcn, que era el asistente más próximo de Jamyang Khyentse y su maestro de ceremonias, había permanecido a su lado más tiempo que nadie. Era un hombre callado, serio y ascético, de mirada penetrante y mejillas hundidas, con un porte digno y elegante pero humilde. Chokden era conocido por su integridad fundamental, su modestia, profunda y humana, su cortesía de corazón y su extraordinaria memoria. Parecía recordar hasta la última palabra que había dicho mi maestro, así como todos los relatos, conocía hasta los menores detalles de los más intrincados rituales y sabía qué significaban. También era un practicante ejemplar y un maestro por derecho propio. Así pues, todos observábamos a Lama Chokden mientras seguía llevándole las comidas al cuarto como si aún estuviera vivo, pero con expresión sombría. No cesábamos de preguntarle cómo estaba Khyentse, y Chokden se limitaba a contestar: «Está igual». En ciertas tradiciones, cuando muere un maestro es importante mantener el secreto durante todo el tiempo que permanece en meditación después de la muerte. Hubieron de pasar tres días, como ya he dicho, antes de que se nos anunciara su muerte.

El gobierno de India envió entonces un telegrama a Pekín, y de ahí se transmitió el mensaje al monasterio de mi maestro, Dzongsar, donde muchos de los monjes ya estaban llorando porque habían sabido de algún modo que se estaba muriendo. Justo antes de partir, Khyentse había hecho el misterioso voto de regresar una vez más al monasterio antes de morir. Y así fue. El día de Año Nuevo, unos seis meses antes de que se produjera su muerte, durante la celebración de una danza ritual, muchos de los monjes más ancianos lo vieron aparecer en el cielo con su aspecto de costumbre. Mi maestro había fundado en el monasterio un centro de estudios, que hoy es famoso por haber producido algunos de los académicos más destacados de los últimos tiempos. En el templo principal había una estatua enorme del Buda venidero, Maitreya. Una mañana a primera hora, pocos días después de aquella celebración de Año Nuevo en la que se había aparecido la visión de mi maestro en el cielo, el

cuidador abrió las puertas del templo y encontró a Khyentse sentado en el regazo del Buda Maitreya.

Mi maestro murió en la «postura del león dormido». Todos los signos visibles mostraban que aún se hallaba en estado de meditación, y nadie tocó el cuerpo hasta pasados tres días. El momento en que salió de la meditación lo llevo grabado para toda la vida: la nariz se le desinfló de pronto, la cara perdió su color y, a continuación, la cabeza le cayó ligeramente hacia un lado. Hasta aquel momento, su cuerpo había guardado cierto aplomo, fuerza y vida.

Anochecía cuando terminamos de lavar y vestir el cadáver y lo condujimos de su dormitorio al templo principal del palacio. Allí lo esperaba una multitud, desfilando alrededor del templo en señal de respeto.

Entonces ocurrió algo extraordinario. Empezó a aparecer una luz lechosa e incandescente, que parecía una fina bruma luminosa, y a extenderse por todas partes. En la fachada del templo palacio había cuatro grandes lámparas eléctricas que a aquellas horas normalmente brillaban con gran intensidad, puesto que a las siete ya estaba oscuro. Sin embargo, aquella luz misteriosa las hacía palidecer. Apa Pant, que por entonces era Delegado Político en Sikkim, fue el primero en llamar para preguntar qué podía ser aquello, pero en seguida empezaron a sucederse las llamadas; aquella extraña luz ultraterrena fue vista por cientos de personas. Uno de los maestros nos explicó entonces que en los Tantras se dice que tales manifestaciones de luz son señal de que alguien ha alcanzado el estado de buda.

En un principio se pensó en conservar el cuerpo de Jamyang Khyentse en el monasterio durante una semana, pero muy pronto comenzamos a recibir telegramas de sus discípulos. Era el año 1959; muchos de ellos, como Dilgo Khyentse Rimpoché, acababan de emprender el camino del exilio tras una larga y peligrosa huida de Tíbet. Todos suplicaban que se conservara el cuerpo para tener ocasión de verlo. Así que lo conservamos otras dos semanas. Cada día se celebraban cuatro sesiones distintas de oración con centenares de monjes, dirigidos por lamas de todas las escuelas y a menudo bajo la presidencia de los representantes de los linajes, y se ofrendaban miles de lámparas de manteca. El cadáver no olía ni empezaba a descomponerse, de modo que lo conservamos otra semana. Los veranos en la

India son de un calor abrasador, pero aunque fueron pasando las semanas, el cuerpo seguía sin dar muestras de descomposición. Al final, conservamos el cuerpo de Jamyang Khyentse durante seis meses; bajo su santa presencia se creó todo un ambiente de enseñanza y práctica: los discípulos más antiguos terminaron las enseñanzas que estaba dando y que habían quedado interrumpidas por su muerte, y se ordenaron muchísimos monjes.

Finalmente llevamos el cuerpo al lugar que él mismo había elegido para la cremación. Tashiding, en lo alto de una colina, es uno de los lugares más sagrados de Sikkim. Todos los discípulos acudimos allí y nosotros mismos construimos la *estupa* para las reliquias, aunque en India todo el trabajo manual pesado suelen hacerlo peones contratados. Jóvenes y viejos, desde un maestro como Dilgo Khyentse Rimpoché hasta la persona más corriente, todos acarreamos piedras cuesta arriba y levantamos la construcción con las manos desnudas. Fue el mayor testimonio que podía darse de la devoción que inspiraba.

No hay palabras que puedan transmitir el sentimiento de pérdida que dejó la muerte de Jamyang Khyentse. Al salir de Tíbet, mi familia y yo perdimos todos nuestros bienes y tierras, pero yo era demasiado joven para haberme formado ningún apego a ellos. Perder a Jamyang Khyentse fue una pérdida tan enorme que, aun pasados tantos años, todavía me aflige. Viví toda la infancia bajo la luz solar de su presencia. Yo dormía en una camita instalada al pie de su lecho, y durante muchos años me despertó a diario el susurro de sus oraciones y el chasquido de las cuentas de su *mala,* su rosario budista. Sus palabras, sus enseñanzas, el gran resplandor pacífico de su presencia, su sonrisa son para mí recuerdos indelebles. Es la inspiración de mi vida, y son su presencia y la de Padmasambhava las que invoco siempre que estoy en dificultades o cuando enseño. Su muerte constituyó una pérdida incalculable para el mundo y una pérdida incalculable para Tíbet. Muchas veces había pensado de Jamyang Khyentse, como también lo pensaba de Dilgo Khyentse Rimpoché, que si el budismo era destruido y sólo quedaba él, el budismo aún seguiría vivo, pues él era la completa encarnación de lo que significa el budismo. Con el fallecimiento de Jamyang Khyentse se cerró toda una época, a veces pienso que incluso toda una dimensión de poder y conocimiento espiritual.

Cuando murió sólo tenía sesenta y siete años, y muchas veces me pregunto cómo habría afectado al futuro del budismo tibetano que Jamyang Khyentse hubiera seguido viviendo para inspirar su crecimiento en el exilio y en Occidente con la misma autoridad y respeto infinito hacia todas las tradiciones y linajes que tan querido lo hicieron en Tíbet. Como era el maestro de los maestros, y puesto que los representantes de los linajes de todas las tradiciones habían recibido de él enseñanzas e iniciaciones y por ello lo reverenciaban como su maestro fundamental, podía reunirlos espontáneamente en un espíritu de dedicada armonía y cooperación.

Y, con todo, un gran maestro no muere nunca. Jamyang Khyentse está aquí inspirándome mientras escribo estas palabras; él es la fuerza que hay este libro y en todo lo que enseño; él es el fundamento y base del espíritu que hay en todo lo que hago; es él quien no deja de darme la orientación interior. Su bendición y la confianza que su bendición me da han estado siempre conmigo, guiándome por entre las dificultades que supone el intento de exponer, de la mejor manera que pueda, la tradición de la que él fue tan sublime representante. Sus nobles facciones están ahora más vivas para mí que las de ningún ser vivo, y en sus ojos veo siempre esa luz de sabiduría y compasión trascendentes que ningún poder del cielo ni de la tierra puede apagar.

¡Que todos cuantos lean este libro puedan llegar a conocerlo un poco como lo conozco yo, que todos puedan sentirse tan inspirados como yo por la dedicación de su vida y el esplendor de su muerte, que todos puedan obtener de su e]emplo de dedicación total al bienestar de todos los seres conscientes el valor y la sabiduría que les harán falta para trabajar por la verdad en este tiempo!

CAPÍTULO DIECISIETE

El resplandor intrínseco

Cuando surge la Luminosidad Base en el momento de la muerte, el practicante experimentado mantiene plena conciencia, se fusiona con ella y alcanza así la liberación. Pero si no logramos reconocer la Luminosidad Base, nos encontramos con el siguiente bardo, el bardo luminoso de dharmata.

La enseñanza sobre el bardo de dharmata es una instrucción muy especial, específica de la práctica Dzogchen y atesorada durante siglos en el corazón de las enseñanzas Dzogchen. Al principio sentí algunos reparos en presentar públicamente esta enseñanza, la más sagrada, y, de hecho, quizá me habría abstenido de hacerlo si no existieran precedentes. Pero ya se han publicado el *Libro tibetano de los muertos* y algunos otros libros que hablan del bardo de dharmata y que han conducido a conclusiones ingenuas. Tengo la sensación de que es importantísimo, y oportuno, poner a disposición del público una explicación sin rodeos de este bardo, situándolo en su verdadero contexto. Debo señalar que no expongo en detalle las prácticas avanzadas de que se trata, puesto que ninguna de ellas podria aplicarse eficazmente jamás, bajo ninguna circunstancia, si no es con las instrucciones y la orientación de un maestro competente, y cuando el compromiso y la conexión con el maestro se mantienen completamente puros.

He recogido observaciones de muchas fuentes distintas para que este capítulo, que me parece uno de los más importantes del libro, resulte lo más lúcido posible. Espero que gracias a él algunos de ustedes puedan establecer una conexión con esta extraordinaria enseñanza y se sientan inspirados para investigar más a fondo y para emprender ustedes mismos la práctica.

⁂

LAS CUATRO FASES DE DHARMATA

La palabra sánscrita *dharmata,* en tibetano *chó nyi,* designa la naturaleza intrínseca de todas las cosas, la esencia de las cosas tal como son. Dharmata es la verdad desnuda e incondicionada, la naturaleza de la realidad, la verdadera naturaleza de la existencia fenoménica. Lo que tratamos aquí es algo fundamental para la cabal comprensión de la naturaleza de la mente y la naturaleza de todas las cosas.

El fin del proceso de disolución y el amanecer de la Luminosidad Base han abierto una dimensión completamente nueva, que ahora empieza a desplegarse. Una manera sencilla que se me ha ocurrido para explicarlo es compararlo con el paso de la noche al día. La fase final del proceso de disolución de la muerte es la experiencia negra de la etapa de «pleno logro o plena consecución». Se la describe «como un cielo envuelto en tinieblas». El surgimiento de la Luminosidad Base es como la claridad del cielo vacío justo antes del amanecer. Ahora el sol de dharmata empieza a alzarse gradualmente en todo su esplendor e ilumina los contornos del terreno en todas direcciones. El resplandor natural de Rigpa se manifiesta espontáneamente como un fulgor de luz y energía.

Como el sol que se alza en ese cielo vacío y despejado, las apariciones luminosas del bardo de dharmata surgen del espacio de la Luminosidad Base, que todo lo abarca. El nombre que le damos a esta manifestación de sonido, luz y color es «presencia espontánea», porque está siempre inherentemente presente en la extensión de la «pureza primordial», que es su base.

Lo que realmente ocurre aquí es un proceso de despliegue, en el cual la mente y su naturaleza fundamental gradualmente se van haciendo más y más manifiestas. El bardo de dharmata es una etapa de este proceso. Pues es por medio de esa dimensión de luz y energía como la mente se despliega desde su estado más puro, la Luminosidad Base, hacia su manifestación como forma en el siguiente bardo, el bardo del devenir.

Me parece muy sugerente que la física moderna haya demostrado que la materia, cuando se la investiga, se revela como un océano de energía y luz. «La materia, por así decir, es luz condensada o congelada... toda materia es una condensación de luz en formas que se mueven de un lado a otro a velocidades medias inferiores a la velocidad de la luz», observa David Bohm. La física moderna también entiende la luz desde una perspectiva

múltiple: «Es energía y es también información; contenido, forma y estructura. Es el potencial de todo».[1]

El bardo de dharmata tiene cuatro fases, cada una de las cuales presenta una nueva oportunidad de liberación. Si no se aprovecha la oportunidad, a continuación se despliega la fase siguiente. La explicación que ofrezco aquí de este bardo tiene su origen en los Tantras Dzogchen, en los que se enseña que sólo por medio de la práctica avanzada especial de luminosidad, Tógal, puede entenderse en un sentido real el verdadero signficado del bardo de dharmata. El bardo de dharmata figura de un modo mucho menos destacado en los otros ciclos de enseñanzas sobre la muerte pertenecientes a la tradición tibetana; incluso en el *Libro tibetano de los muertos,* que también se cuenta entre las enseñanzas Dzogchen, la secuencia de estas cuatro fases aparece sólo implícitamente, como velada, y no se presenta en una estructura clara y ordenada.

No obstante, debo recalcar que lo único que podemos esperar de las palabras es que nos proporcionen cierta imagen conceptual de lo que puede ocurrir en el bardo de dharmata. Las apariciones de este bardo no pasarán de ser imágenes conceptuales hasta que el practicante haya perfeccionado la práctica de Tógal, en la que cada detalle de la descripción que ahora voy a dar se convierte en una experiencia personal innegable. Lo que pretendo aquí es únicamente comunicar una cierta percepción de la existencia de esta maravillosa y sorprendente dimensión, y completar mi descripción del conjunto de los bardos. Asimismo, albergo la profunda esperanza de que esta descripción completa pueda servirle quizás a modo de recordatorio cuando pase usted por el proceso de la muerte.

1. *Luminosidad- el paisaje de luz*

En el bardo de dharmata uno toma un cuerpo de luz. La primera fase de este bardo se despliega cuando «el espacio se disuelve en luminosidad»:

De pronto, se cobra conciencia de un mundo vibrante y fluido de sonido, luz y color. Todos los rasgos ordinarios de nuestro entorno conocido se han fundido en un paisaje de luz que lo inunda todo. Este paisaje es de un brillo claro y radiante, transparente y multicolor, no limitado por ningún tipo de dimensión ni dirección, trémulo y en movimiento constante. El *Libro tibetano de los muertos* dice que es «como un espejismo en una llanura bajo el calor del verano». Sus colores son expre-

sión natural de las cualidades intrínsecas y elementales de la mente: el espacio se percibe como luz azul; el agua, blanca; la tierra, amarilla; el fuego, roja; y el viento, verde.

Lo estables que sean estas deslumbradoras apariciones de luz en el bardo de dharmata depende por entero de la estabilidad que uno haya logrado alcanzar en la práctica de Tógal. Sólo el auténtico dominio de esta práctica nos permitirá estabilizar la experiencia y aprovecharla para obtener la liberación. De otro modo, el bardo de dharmata será un destello pasajero, como un relámpago; ni siquiera nos daremos cuenta de que ha tenido lugar. Permítame insistir de nuevo en que sólo un practicante de Tógal estará preparado para hacer este decisivo reconocimiento: que estas radiantes manifestaciones de luz no tienen una existencia separada de la naturaleza de la mente.

2. *Unión: las deidades*

Cuando no se reconoce esto como la manifestación espontánea de Rigpa, los rayos y los colores empiezan a integrarse y a cuajar en puntos o esferas de luz de distinto tamaño, llamadas *tiklé.* Dentro de ellas aparecen los «mándalas de las deidades pacíficas y airadas» como enormes concentraciones esféricas de luz que parecen ocupar la totalidad del espacio.

Esta es la segunda fase, denominada «la luminosidad se disuelve en unión», en la cual la luminosidad se manifiesta en forma de budas o deidades de diversos tamaño, color y forma y con distintos atributos. La luz brillante que emana de ellos es deslumbrante y cegadora, el sonido es tremendo, como el retumbar de mil truenos, y los rayos y haces de luz son como el láser que lo perfora todo.

Estas son las «cuarenta y dos deidades pacíficas y cincuenta y ocho airadas» que describe el *Libro tibetano de los muertos.* Se despliegan durante un cierto periodo de «días», adoptando su configuración característica de mándala en grupos de cinco. Esta visión llena toda la percepción con tal intensidad que, si uno no es capaz de reconocerla como lo que realmente es, parecerá aterradora y amenazante. El miedo más absoluto y el pánico ciego pueden llegar a consumir, y uno se desmaya.

De uno mismo y de las deidades brotan finísimos haces de luz que unen su corazón con el de ellas. En sus rayos aparecen incontables esferas luminosas, que aumentan de tamaño y después «ruedan hacia arriba» mientras todas las deidades se disuelven en uno mismo.

3. *Sabiduría*
Si tampoco esta vez se logra reconocer y estabilizar, se despliega la siguiente fase, llamada «la unión se disuelve en sabiduría».

Otro fino haz de luz brota del corazón; de este haz se despliega una visión enorme; sin embargo, todos sus detalles son nítidos y precisos. Es la manifestación de los diversos aspectos de la sabiduría, que aparecen juntos en un despliegue de alfombras de luz extendidas y resplandecientes tiklés esféricos:

Primero, sobre una alfombra de luz azul oscuro aparecen trémulos tiklés de azul zafiro, en grupos de cinco. Más arriba, en una alfombra de luz blanca, aparecen tiklés radiantes, blancos como el cristal. Aún más arriba, en una alfombra de luz amarilla, aparecen tiklés dorados, y sobre ella una alfombra de luz roja sostiene tiklés rojo rubí, todo ello coronado por una esfera radiante como un dosel de plumas de pavo real.

Ese brillante despliegue de luz es la manifestación de las cinco sabidurías: la sabiduría del espacio que todo lo abarca, la sabiduría semejante a un espejo, la sabiduría igualadora, la sabiduría del discernimiento y la sabiduría que todo lo logra. Pero dado que la sabiduría que todo lo logra sólo llega a perfeccionarse en el momento de la Iluminación, todavía no aparece. Por consiguiente, no hay ninguna alfombra de luz ni tiklés de color verde, pero el verde está presente en los otros colores. Lo que se manifiesta aquí es nuestro potencial de Iluminación, y la sabiduría que todo lo logra sólo aparecerá cuando nos convirtamos en un buda.

Si no alcanzamos la liberación aquí, reposando sin distracción en la naturaleza de la mente, las alfombras de luz y los tiklés, junto con nuestro Rigpa, se disuelven en la radiante esfera de luz que es como un dosel de plumas de pavo real.

4. *Presencia espontánea*
Esto anuncia la fase final del bardo de dharmata, «la sabiduría se disuelve en presencia espontánea». Ahora toda la realidad se presenta en una imponente manifestación. Primero, el estado de pureza primordial amanece como un cielo abierto y despejado. A continuación aparecen las deidades pacíficas y airadas, seguidas por los reinos puros de los budas, y bajo ellos los seis reinos de existencia samsárica.

La absoluta ausencia de límites de esta visión escapa por completo a nuestra imaginación ordinaria. Se presentan todas las posibilidades: de la sabiduría y la liberación a la confusión y el

renacimiento. En ese momento nos encontraremos dotados de poderes de percepción y recuerdo clarividentes. Por ejemplo, con total clarividencia y los sentidos libres de obstrucciones, conoceremos nuestras vidas pasadas y futuras, veremos los pensamientos de los demás y tendremos conocimiento de los seis reinos de existencia. En un instante, recordaremos vividamente todas las enseñanzas que hayamos oído, e incluso enseñanzas que no hemos oído jamás despertarán en nuestra mente.

A continuación, toda la visión se disuelve y vuelve a su esencia original, tal como se viene abajo una tienda de campaña cuando le cortan las cuerdas.

Si tiene usted la estabilidad suficiente para reconocer estas manifestaciones como el resplandor natural de su propia Rigpa, quedará liberado. Pero sin experiencia en la práctica de Tógal, será incapaz de contemplar la visión de las deidades, que son «tan brillantes como el sol»; antes bien, a consecuencia de las tendencias habituales de sus vidas anteriores, su mirada se verá atraída hacia abajo, hacia los seis reinos. Son estos reinos lo que usted reconocerá y lo que le inducirá a caer de nuevo en el engaño.

El *Libro tibetano de los muertos* atribuye una duración específica en días a las diversas experiencias del bardo de dharmata. No se trata de días solares de veinticuatro horas, porque en la esfera de dharmata hemos dejado atrás todas las limitaciones, como las de tiempo y espacio. Son «días de meditación», y se refieren al tiempo que hemos podido reposar sin distracción en la naturaleza de la mente, o en un solo estado mental. Sin estabilidad en la práctica de la meditación, esos días pueden ser sumamente breves, y la aparición de las deidades pacíficas y airadas tan fugaz que ni siquiera nos demos cuenta de que se han presentado.

LA COMPRENSIÓN DE DHARMATA

Ahora que el bardo de dharmata amanece sobre mí,
abandonaré todo miedo y terror,
reconoceré todo lo que aparezca como la manifestación de mi propia Rigpa
y sabré que es la aparición natural de este bardo;

ahora que he llegado a este punto crucial,
no temeré a las deidades pacíficas y airadas que surgen de la naturaleza de mi propia mente.

La clave para la comprensión de este bardo es que todas las experiencias que se producen en él son el resplandor natural de la naturaleza de nuestra mente. Lo que ocurre es que se liberan distintos aspectos de su energía iluminada. Así como los arco iris de luz movediza que proyecta un cristal son manifestación natural de éste, así las deslumbrantes apariciones de dharmata no pueden separarse de la naturaleza de la mente. *Son su expresión espontánea.* Así pues, dice el *Libro tibetano de los muertos,* por aterradoras que puedan ser, no se han de temer más que a un león disecado.

Estrictamente hablando, empero, sería un error atribuir a estas apariciones los nombres de «visión» o incluso de «experiencia», porque tanto las visiones como las experiencias dependen de una relación dualista entre alguien que percibe y algo que es percibido. Si logramos reconocer las apariciones del bardo de dharmata como la energía de sabiduría de nuestra propia mente, no hay ninguna diferencia entre el que percibe y lo percibido, y esta es una experiencia no dualista. Entrar por completo en esa experiencia es alcanzar la liberación. Dice Kalu Rimpoché: «La liberación surge en ese momento del estado posterior a la muerte en que la conciencia puede darse cuenta de que sus experiencias no son otra cosa que la propia mente».[11]

Sin embargo, ahora que ya no tenemos la base ni el escudo de un mundo ni un cuerpo físicos, las energías de la naturaleza de la mente liberadas en el estado del bardo pueden parecer abrumadoramente reales, como si asumieran una existencia objetiva. Parece que residan en el mundo exterior. Y sin la estabilidad de la práctica, no tenemos conocimiento de nada que sea no-dual, que no dependa de nuestra propia percepción. En cuanto juzgamos erróneamente que las apariciones son algo separado de nosotros, que son «visiones externas», reaccionamos con miedo o esperanza, y eso nos conduce al engaño.

Tal como en el amanecer de la Luminosidad Base la clave de la liberación era el reconocimiento, también lo es aquí en el bardo de dharmata. Sólo que aquí es el reconocimiento del *resplandor espontáneo de Rigpa,* la energía manifiesta de la naturaleza de la mente, lo que marca la diferencia entre alcanzar la liberación o continuar en un ciclo incontrolado de renacimien-

tos. Tornemos, por ejemplo, la aparición de las cien deidades pacíficas y airadas que se produce en la segunda fase de este bardo. Esta aparición se compone de los budas de las cinco familias de budas, sus equivalentes femeninos, bodisatvas masculinos y femeninos, los budas de los seis reinos y una serie de deidades airadas y protectoras. Todos ellos emergen entre la luz resplandeciente de las cinco sabidurías.

¿Cómo hemos de entender estos budas y deidades? «Cada una de estas formas puras expresa una perspectiva iluminada sobre una parte de nuestra experiencia impura».[1] Los cinco budas masculinos son el aspecto puro de los cinco agregados del yo. Sus cinco sabidurías son el aspecto puro de las cinco emociones negativas. Las cinco budas femeninas son las cualidades elementales y puras de la mente, que nosotros experimentamos como los elementos impuros de nuestro cuerpo físico y nuestro entorno. Los ocho bodisatvas son el aspecto puro de los distintos tipos de conciencia, y sus equivalentes femeninos son los objetos de estas conciencias.

Tanto si se manifiesta la visión pura de las familias de budas y su sabiduría como si surge la visión impura de los agregados y las emociones negativas, en su naturaleza fundamental son intrínsecamente lo mismo. La diferencia reside en *cómo las reconocemos,* y en si reconocemos que emergen de la base de la naturaleza de la mente como energía iluminada.

Tomemos, por ejemplo, lo que se manifiesta en nuestra mente como un pensamiento de *deseo;* si se reconoce su verdadera naturaleza, surge libre de apego, como la «sabiduría del discernimiento». El odio y la *ira,* cuando se reconocen realmente, surgen como claridad diamantina, libre de aferramiento; es la «sabiduría semejante a un espejo». Cuando se reconoce la *ignorancia,* surge como una vasta claridad natural libre de conceptos: la «sabiduría del espacio que todo lo abarca». El *orgullo,* al reconocerlo, se percibe como no dualidad e igualdad: la «sabiduría igualadora». Los *celos,* al reconocerlos, se liberan de parcialidad y aferramiento, y surgen como la «sabiduría que todo lo logra». Así, las cinco emociones negativas surgen como consecuencia directa de nuestra incapacidad de reconocer su verdadera naturaleza. Cuando se las reconoce realmente, quedan purificadas y liberadas, y emergen como nada menos que la manifestación de las cinco sabidurías.

En el bardo de dharmata, si no se logra reconocer las luces resplandecientes de estas sabidurías, el aferramiento a sí mismo

entra en la propia «percepción», del mismo modo en que, como dice un maestro, una persona enferma y con fiebre elevada empieza a tener alucinaciones y a ver toda clase de ilusiones engañosas. Así, por ejemplo, si no se logra reconocer la luz rojo rubí de la sabiduría del discernimiento, ésta surge como fuego, porque es la esencia pura del elemento fuego; si no se logra reconocer la verdadera naturaleza del resplandor dorado de la sabiduría igualadora, surgirá como el elemento tierra, porque es la esencia pura del elemento tierra, y así sucesivamente.

Es así como, al entrar el aferramiento a uno mismo en la «percepción» de las apariciones del bardo de dharmata, éstas se transforman, casi podríamos decir que se solidifican, en las diversas bases de ilusión engañosa del samsara.

Un maestro Dzogchen utiliza el ejemplo del hielo y el agua para explicar cómo se despliegan esta ausencia de reconocimiento y el aferramiento a sí mismo: el agua suele ser líquida, un elemento con maravillosas cualidades, que purifica y apaga la sed. Pero cuando se congela, se solidifica y se convierte en hielo. De un modo semejante, siempre que surge el aferramiento a uno mismo hace que se solidifiquen nuestra experiencia interna y la manera en que percibimos el mundo que nos rodea. Sin embargo, tal como el calor del sol derrite el hielo y vuelve a convertirlo en agua, la luz del reconocimiento revela nuestra naturaleza de sabiduría ilimitada.

Ahora podemos ver exactamente cómo, después del amanecer de la Luminosidad Base y el bardo de dharmata, el samsara surge en realidad a consecuencia de nuestra incapacidad para reconocer en dos ocasiones sucesivas la naturaleza esencial de la mente. En la primera ocasión no se reconoce la Luminosidad Base, la base de la naturaleza de la mente; si se hubiera reconocido, se habría alcanzado la liberación. En la segunda se manifiesta la naturaleza energética de la naturaleza de la mente, con lo que se presenta una segunda oportunidad de liberación; si tampoco se reconoce, las emociones negativas que surgen empiezan a solidificarse en forma de diversas percepciones falsas, que juntas crean los reinos ilusorios que denominamos samsara y que nos aprisionan en el ciclo de nacimiento y muerte. La totalidad de la práctica espiritual, pues, va dedicada a invertir directamente lo que yo llamaría este desarrollo de la ignorancia, a fin de des-crear y des-solidificar esas falsas percepciones interrelacionadas e interdependientes que nos han hecho quedar atrapados en la realidad ilusoria de nuestra propia invención.

Lo mismo que cuando aparecía la Luminosidad Base en el momento de la muerte, tampoco aquí, en el bardo de dharmata, puede darse por segura la liberación. Porque cuando resplandece la luz brillante de la sabiduría, la acompaña un despliegue de luces y sonidos tranquilizadores, sencillos y acogedores, no tan imponentes ni abrumadores como la luz de la sabiduría. Estas luces tenues (humosa, amarilla, verde, azul, roja y blanca) son nuestras tendencias inconscientes habituales, acumuladas por la ira, la codicia, la ignorancia, el deseo, los celos y el orgullo. Estas son las emociones que crean los seis reinos del samsara: los reinos de los infiernos, de los espíritus hambrientos, de los animales, de los humanos, de los semidioses y de los dioses, respectivamente.

Si no hemos reconocido y estabilizado la naturaleza dharmata de la mente durante la vida, nos vemos atraídos instintivamente hacia las luces tenues de los seis reinos, cuando la tendencia básica al aferramiento, que hemos adquirido durante la vida, empieza a agitarse y despertar. Sintiéndose amenazada por el fulgor dinámico de la sabiduría, la mente retrocede. Las luces acogedoras, la invitación de nuestras tendencias habituales, nos atraen hacia un renacimiento determinado por la emoción negativa que domine en particular nuestro karma y nuestro continuo mental.

He aquí un ejemplo de la aparición de uno de los budas pacíficos, extraído del *Libro tibetano de los muertos*, que servirá para ilustrar todo este proceso. El maestro o amigo espiritual se dirige así a la conciencia del muerto:

¡Oh, hijo Ihija de una familia iluminada, escucha sin distracción!

Al tercer día surgirá una luz amarilla que es la esencia pura del elemento tierra. Simultáneamente, desde el campo de buda meridional, de color amarillo y llamado «el Glorioso», aparecerá ante ti el Buda Ratnasambhava, con el cuerpo amarillo y llevando en la mano una joya que concede los deseos. Va sentado en un trono sostenido por caballos y lo abraza la suprema consorte Mamaki. A su lado están los dos bodisatvas Akashagarbha y Samantabhadra,[1] *y las dos bodisatvas Mala y Dhupa, de manera que de la extensión de luz irisada surgen seis cuerpos de buda.*

La pureza inherente del skanda de la sensación, que es la «sabiduría igualadora», una luz amarilla, deslumbradora y adornada con tiklés de luz, grandes y pequeños, radiantes y claros, e insoportables a la vista, fluirá hacia ti desde el corazón de Ratnasambhava y su consorte y te perforará el corazón de manera que tus ojos no soportarán contemplarlo.

Exactamente al mismo tiempo, junto con la luz de la sabiduría, una luz azul mortecina que representa el reino humano vendrá hacia ti y te perforará el corazón. Entonces, impulsado por el orgullo, huirás aterrorizado por la intensidad de la luz amarilla, pero te deleitarás en la luz azul mortecina del reino humano, y así quedarás apegado a él

En ese momento, no temas la penetrante luz amarilla con su deslumbrante resplandor y reconócela como sabiduría. Deja que tu Rigpa repose en ella, relajada, en calma, en un estado libre de toda actividad. Y ten confianza en ella; ten devoción y anhelo de ella. Si la reconoces como el resplandor natural de tu propia Rigpa, aunque no tengas devoción y no hayas recitado la necesaria oración de inspiración, todos los cuerpos de buda y los rayos de luz se fusionarán inseparablemente contigo y alcanzarás el estado de buda.

Si no la reconoces como el resplandor natural de tu propia Rigpa, rézale con devoción, pensando: «Esta es la luz de la energía compasiva del Buda Ratnasambhava. Me refugio en ella». Puesto que en verdad es el Buda Ratnasambhava que viene a guiarte por entre los terrores del bardo, y en verdad es la luz de su energía compasiva, llena tu corazón de devoción hacia ella.

No te deleites en la luz azul mortecina del remo humano. Esa es la senda seductora de las tendencias habituales que has acumulado a causa del intenso orgullo. Si te apegas a ella, caerás en el reino humano, donde experimentarás los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, y perderás la oportunidad de abandonar la ciénaga del samsara. Esta [luz azul mortecina] es un obstáculo que bloquea el camino a la liberación, de modo que no la mires y abandona el orgullo. ¡Abandona sus tendencias habituales! ¡No te apegues [a la luz azul mortecina]! ¡No la anheles! Siente devoción y anhelo de la radiante y deslumbradora luz amarilla, concentra toda tu atención en el Buda Ratnasambhava y recita esta plegaria:

¡Ay!
Cuando a causa del intenso orgullo voy vagando en el samsara,
que el Buda Ratnasambhava abra la marcha
por la resplandeciente senda de luz que es la «sabiduría igualadora»,
que la suprema consorte Mamaki vaya detrás de mi;
que me ayuden en el peligroso camino del bardo
y me conduzcan al perfecto estado de buda.

Al recitar esta inspirada plegaria con profunda devoción, te disolverás en luz irisada en el corazón del Buda Ratnasambhava y su consorte y te convertirás en un Buda Sambhoga kaya en el campo de buda meridional llamado «el Glorioso».

Esta descripción de la aparición del Buda Ratnasambhava concluye diciendo que gracias a esa «demostración» hecha por el maestro o amigo espiritual, la liberación es segura, por escasa que sea la capacidad de la persona. Sin embargo, el *Libro tibetano de los muertos* dice también que hay personas a las que, aunque se les «muestre» muchas veces, no la reconocen y no obtienen la liberación debido a su karma negativo. Perturbadas por el deseo y los oscurecimientos, y aterrorizadas por los diversos sonidos y luces, sólo quieren escapar. Así pues, al próximo «día» aparece el siguiente buda, Amitabha, el Buda de la Luz Ilimitada, con su mándala de deidades, presentándose en todo el esplendor de su deslumbrante luz roja y manifestándose al mismo tiempo que la seductora senda de luz amarilla mortecina que conduce al reino de los espíritus hambrientos, creada por el deseo y la mezquindad. Y así el *Libro tibetano de los muertos* sigue exponiendo sucesivamente y de modo semejante la aparición de cada una de las deidades pacíficas y airadas.

A menudo me preguntan: «¿Estas deidades también se aparecen a los occidentales? Y de ser así, ¿se aparecen bajo una forma corriente, familiar a los occidentales?».

Las manifestaciones del bardo de dharmata reciben la denominación de «espontáneamente presentes». Esto quiere decir que son inherentes e incondicionadas, y que existen en todos nosotros. Su aparición no depende de que tengamos un mayor o

menor conocimiento espiritual; eso sólo afecta a su reconocimiento. No son exclusivas de los tibetanos; son una experiencia universal y fundamental, pero la forma en que las percibimos depende de nuestro condicionamiento. Puesto que son ilimitadas por naturaleza, tienen libertad para manifestarse bajo cualquier forma.

Por consiguiente, las deidades pueden adoptar aquellas formas con las cuales estemos más familiarizados durante la vida. Para un cristiano practicante, por ejemplo, las deidades pueden tomar la forma de Jesucristo o la Virgen María. En general, la manifestación iluminada de los budas no tiene otro propósito que ayudarnos, de modo que pueden asumir la forma que resulte más adecuada y beneficiosa para nosotros. Pero sea cual sea la forma en que se presenten las deidades, es importante reconocer decididamente que no existe ninguna diferencia en absoluto en su naturaleza fundamental.

EL RECONOCIMIENTO

En Dzogchen se explica que, así como no se puede reconocer la Luminosidad Base sin un auténtico conocimiento de la naturaleza de la mente y una experiencia estable en la práctica de Trekchó, difícilmente podrá nadie reconocer el bardo de dharmata sin la estabilidad de Tógal. Un practicante consumado de Tógal que haya perfeccionado y estabilizado la luminosidad de la naturaleza de la mente ya ha alcanzado en vida un conocimiento directo de estas mismas manifestaciones que emergen en el bardo de dharmata. La luz y la energía, pues, residen en nuestro interior, aunque por el momento se hallan ocultas; sin embargo, al morir el cuerpo y los planos más bastos de la mente se liberan espontáneamente, y entonces refulgen el color, la luz y el sonido de nuestra verdadera naturaleza.

Con todo, la práctica de Tógal no es el único modo de utilizar este bardo como una oportunidad de liberación. Los practicantes de Tantra budista relacionan las apariciones del bardo de dharmata con su propia práctica. En el Tantra, el principio de las deidades es una manera de comunicarse. Resulta difícil establecer relación con la presencia de energías iluminadas si carecen de forma y de base para la comunicación personal. Las deidades se interpretan como metáforas que personalizan y captan las infinitas energías y cualidades de la mente de sabidu-

ría de los budas. Personificarlas en forma de deidades permite al practicante reconocerlas y establecer una relación con ellas. Mediante un intenso entrenamiento en la creación y reabsorción de las deidades en la práctica de visualización, el practicante cobra conciencia de que la mente que percibe la deidad y la deidad misma no son distintas.

En el budismo tibetano, los practicantes tienen un *yidam,* es decir, una práctica con un determinado buda o deidad con el cual tengan una poderosa conexión kármica, que para ellos es una encarnación de la verdad y al que invocan como corazón de su práctica. En lugar de percibir las apariciones de dharmata como fenómenos externos, los practicantes tántricos las relacionan con su práctica de yidam, y se unen y fusionan con las apariciones. Puesto que en su práctica han reconocido al yidam como el resplandor natural de la mente iluminada, son capaces de contemplar las apariciones con ese reconocimiento, y las dejan surgir como deidad. Con esa percepción pura, el practicante reconoce todo lo que pueda aparecer en el bardo como una manifestación del yidam. Luego, por el poder de su práctica y la bendición de la deidad, alcanza la liberación en el bardo de dharmata.

Por eso en la tradición tibetana se aconseja a los legos y a los practicantes ordinarios que no están familiarizados con la práctica del yidam que, sean cuales sean las apariciones que se presenten, las consideren y las reconozcan inmediata y esencialmente como Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión, o como Padmasambhava, o como Amitabha, aquel con el que estén más familiarizados. Dicho en pocas palabras: la manera como haya usted practicado durante la vida será la manera como intentará reconocer las apariciones en el bardo de dharmata.

Otro modo revelador de contemplar el bardo de dharmata es verlo como la dualidad que se expresa en su forma más fundamentalmente pura. Se nos presenta el medio de alcanzar la liberación, pero simultáneamente nos seduce la llamada de nuestros hábitos e instintos. Experimentamos la energía pura de la mente y, al mismo tiempo, toda su confusión. Es casi como si se nos urgiera a tomar una decisión, a elegir entre una y otra. No hace falta decir, empero, que incluso el hecho de tener o no esta alternativa viene determinado por el grado y la perfección de nuestra práctica espiritual durante la vida.

CAPÍTULO DIECIOCHO

El bardo del devenir

Para la mayoría de las personas, la experiencia de la muerte representará sencillamente pasar a un estado de olvido al final del proceso de morir. Las tres etapas de la disolución interna pueden ser tan rápidas, se dice a veces, como tres chasquidos de los dedos. Las esencias blanca y roja del padre y de la madre se unen en el corazón y surge la experiencia negra denominada «pleno logro». Amanece la Luminosidad Base, pero no logramos reconocerla y nos hundimos en la inconsciencia.

Como ya he dicho, esta es la primera incapacidad de reconocer, o etapa de ignorancia, llamada en tibetano *Ma Rigpa,* lo contrario de Rigpa. Esto señala el inicio en nosotros de otro ciclo de samsara, que se había interrumpido por un instante en el momento de la muerte. A continuación se presenta el bardo de dharmata, que pasa como un relámpago sin ser reconocido. Es la segunda incapacidad de reconocer, una segunda etapa de ignorancia o Ma Rigpa.

De lo primero que somos conscientes es «como si el cielo y la tierra se separasen de nuevo»: de repente despertamos al estado intermedio que se extiende entre la muerte y el siguiente renacimiento. Dicho estado se llama el bardo del devenir, el *sipa bardo,* y es el tercer bardo de la muerte.

Tras nuestra incapacidad de reconocer la Luminosidad Base y tras nuestra incapacidad de reconocer el bardo de dharmata, se activan las semillas de nuestras tendencias habituales y vuelven a despertar. El bardo del devenir abarca el tiempo que transcurre desde que estas semillas despiertan de nuevo hasta que entramos en la matriz de la siguiente vida.

La palabra *sipa,* en la expresión sipa bardo, que se traduce por «devenir», también significa «posibilidad» y «existencia». En el sipa bardo, como la mente ya no está limitada ni obstruida

por el cuerpo físico de este mundo, las «posibilidades» de renacimiento en distintos reinos son infinitas. Y este bardo tiene la «existencia» externa del cuerpo mental y la «existencia» interna de la mente.

La característica más destacada del bardo del devenir es que la *mente* asume el papel predominante, mientras que el bardo de dharmata se desplegaba en el reino de Rigpa. Así, en el bardo de dharmata tenemos un cuerpo de luz, y en el bardo del devenir tenemos un cuerpo mental.

En el bardo del devenir, la mente está dotada de inmensa claridad y de movilidad ilimitada, aunque la dirección en que se mueve viene determinada exclusivamente por las tendencias habituales de nuestro pasado karma. Por eso recibe el nombre de bardo «kármico» del devenir, porque, como dice Kalu Rimpoché: «Es el resultado completamente ciego o automático de nuestras acciones pasadas o karma, y nada de lo que sucede aquí es una decisión consciente por parte del ser; somos simplemente sacudidos de un lado a otro por la fuerza del karma».[1]

En este punto, la mente ha llegado a la siguiente etapa en su proceso de despliegue gradual: de su estado más puro (la Luminosidad Base) pasa por su luz y energía (las apariciones del bardo de dharmata) y llega a la manifestación aún más basta de una forma mental en el bardo del devenir. Lo que ocurre ahora en esta etapa es un proceso de disolución invertido: reaparecen los vientos, y con ellos vienen los estados de pensamiento conectados con la ignorancia, el deseo y la ira. Entonces, como todavía tenemos fresco en la mente el recuerdo de nuestro anterior cuerpo kármico, adoptamos un «cuerpo mental».

EL CUERPO MENTAL

Nuestro cuerpo mental en el bardo del devenir tiene varias características especiales. Posee todos los sentidos. Es extraordinariamente ligero, lúcido y móvil, y se dice que su capacidad de percepción es siete veces más clara que en vida. También está dotado con una especie de clarividencia rudimentaria, que no se halla bajo control consciente pero proporciona al cuerpo mental la capacidad de leer otras mentes.

Al principio ese cuerpo mental va a tener una forma parecida a la del cuerpo que poseíamos en la vida que acaba de terminar, pero sin ningún defecto y en lo mejor de la vida.

Aunque esté usted enfermo o inválido en esta vida, en el bardo del devenir tendrá un cuerpo mental perfecto.

Una de las antiguas enseñanzas Dzogchen nos dice que el cuerpo mental tiene aproximadamente el tamaño de un niño de ocho o diez años.

Debido a la fuerza del pensamiento conceptual, conocido también como «el viento kármico», el cuerpo mental es incapaz de permanecer quieto ni por un instante. Está constantemente en movimiento. Puede ir allí donde quiera sin impedimentos, sólo con pensarlo. Puesto que el cuerpo mental carece de base física, puede atravesar obstáculos sólidos como paredes o montañas."

El cuerpo mental puede ver a través de los objetos tridimensionales. Sin embargo, como nos faltan las esencias padre y madre del cuerpo físico, ya no tenemos la luz del sol ni de la luna, sino sólo un tenue resplandor que ilumina el espacio situado justo enfrente de nosotros. Podemos ver a otros seres del bardo, pero no podemos ser vistos por los seres vivientes, a no ser por aquellos que poseen la clase de clarividencia que se obtiene mediante una profunda experiencia en meditación."' Así pues, podemos encontrarnos y hablar durante fugaces momentos con muchos otros viajeros del mundo del bardo, los que han muerto antes que nosotros.

Debido a la presencia de los cinco elementos en su constitución, el cuerpo mental nos parece sólido, y seguimos sintiendo las punzadas del hambre. Las enseñanzas del bardo dicen que el cuerpo mental vive de olores y obtiene su alimento de las ofrendas entregadas al fuego, pero sólo puede beneficiarse de las ofrendas dedicadas especialmente a su nombre.

En este estado, la actividad mental es muy rápida: los pensamientos fluyen en veloz sucesión y podemos hacer muchas cosas a la vez. La mente sigue perpetuando los hábitos y pautas establecidos, sobre todo en su aferrarse a las experiencias y en su creencia de que son en último término reales.

LAS EXPERIENCIAS DEL BARDO

Durante las primeras semanas del bardo, tenemos la impresión de ser un hombre o una mujer, como en nuestra vida anterior. No nos damos cuenta de que estamos muertos. Volvemos a casa para reunimos con la familia y las personas queridas. Intenta-

mos hablarles, tocarlas en el hombro, pero ellas no nos contestan y ni siquiera dan muestras de advertir nuestra presencia. Por mucho que nos esforcemos, no podemos conseguir que se fijen en nosotros. Asi, los vemos llorar y dolerse por nuestra muerte sin que podamos hacer nada al respecto. Intentamos utilizar nuestras pertenencias, pero es en vano. Ya no se nos reserva un lugar en la mesa, y se toman medidas para deshacerse de nuestras posesiones. Nos sentimos enojados, dolidos y frustrados, «como un pez que se retuerce sobre la arena caliente», dice el *Libro tibe taño de los muertos.*

Si estamos muy apegados a nuestro cuerpo, incluso es posible que intentemos, sin conseguirlo, volver a entrar en él o merodear a su alrededor. En casos extremos, el cuerpo mental puede rondar sus posesiones o su cuerpo durante semanas o incluso años. Y todavía puede ser que no comprendamos que estamos muertos. Sólo cuando vemos que no proyectamos ninguna sombra, que no nos reflejamos en los espejos y que no dejamos huellas al andar, acabamos dándonos cuenta de lo que ocurre. Y el propio sobresalto de comprender que hemos muerto puede ser suficiente para hacer que nos desmayemos.

En el bardo del devenir revivimos todas las experiencias de nuestra vida anterior, revisando detalles minúsculos que hace mucho se nos borraron de la memoria y retornando a lugares, dicen los maestros, «en los que no hicimos más que escupir en el suelo». Cada siete días nos vemos obligados a pasar de nuevo por la experiencia de la muerte, con todo su sufrimiento. Si nuestra muerte fue pacífica, ese estado mental pacífico vuelve a repetirse; si, por el contrario, fue agónica, también se repite la agonía. Y recuerde que todo esto sucede con una conciencia siete veces más intensa que la de la vida, y que en el periodo pasajero del bardo del devenir, todo el karma negativo de vidas anteriores regresa otra vez de una manera ferozmente concentrada y perturbadora.

Nuestro desasosegado y solitario vagabundeo por el mundo del bardo es tan frenético como una pesadilla, y al igual que en los sueños, creemos que tenemos un cuerpo físico y que realmente existimos. Sin embargo, todas las experiencias de este bardo surgen sólo de nuestra mente, creadas por el regreso de nuestro karma y nuestros hábitos.

Retornan los vientos de los elementos, y como dice Tulku Urgyen Rimpoché: «Se oyen fuertes ruidos causados por los cuatro elementos de tierra, agua, fuego y viento. Se oye el ruido

de un alud que cae constantemente a espaldas de uno, el sonido de un gran río torrencial, el sonido de una enorme masa de fuego ardiente como un volcán y el sonido de una gran tempestad».[4] Cuando intentamos escapar de ellos en la pavorosa oscuridad, se dice que se abren ante nosotros tres abismos distintos, blanco, rojo y negro, «profundos y temibles». Estos abismos, nos dice el *Libro tibetano de los muertos,* son nuestra propia ira, deseo e ignorancia. Nos vemos asaltados por chubascos helados, granizadas de sangre y pus; perseguidos por el sonido de amenazadores gritos incorpóreos; acosados por bestias feroces y demonios carnívoros.

Somos inexorablemente arrastrados por el viento del karma, incapaces de sostenernos en ningún lugar. El *Libro tibetano de los muertos* dice: «En esta hora, te empujará por detrás el gran tornado del karma, aterrador, insoportable, girando en un torbellino feroz». Consumidos por el miedo, arrastrados de un lado a otro como semillas al viento, vagamos desvalidos por la lobreguez del bardo. Atormentados por el hambre y la sed, buscamos refugio aquí y allá. Las percepciones de nuestra mente cambian a cada instante, arrojándonos «como proyectados por una catapulta», según el *Libro tibetano de los muertos,* a estados alternativos de gozo o pesar. En nuestra mente surge el anhelo de un cuerpo físico, pero no conseguimos encontrar ninguno, lo que nos sume en nuevos sufrimientos.

Todo el entorno y el paisaje están moldeados por nuestro karma, así como el mundo del bardo puede estar poblado por las imágenes de pesadilla de nuestros propios engaños. Si nuestro comportamiento habitual en la vida era positivo, nuestras percepciones y experiencias en el bardo estarán entreveradas de dicha y felicidad, y si nuestra vida fue perjudicial y dañina para otros seres, nuestras experiencias en el bardo serán de dolor, aflicción y miedo. Por eso se decía en Tíbet que los pescadores, carniceros y cazadores son atacados por versiones monstruosas de sus pasadas víctimas.

Quienes han estudiado detenidamente la experiencia de casi muerte, y sobre todo la «revisión de la vida», que es uno de sus rasgos habituales, suelen preguntarse cómo podemos llegar a imaginar el horror de las experiencias que viven en el bardo un magnate de la droga, un dictador o un torturador nazi, por ejemplo. La «revisión de la vida» parece sugerir que después de la muerte podemos experimentar *todo* el sufrimiento de que hemos sido directa o indirectamente responsables.

LA DURACIÓN DEL BARDO DEL DEVENIR

La totalidad del bardo del devenir tiene una duración media de cuarenta y nueve días, con un mínimo de una semana. Pero varía en cada caso, igual como algunas personas viven hasta los cien años y otras fallecen en plena juventud. Algunos se quedan incluso atascados en el bardo, para convertirse en espíritus o fantasmas. Dudjom Rimpoché solía explicar que durante los veintiún primeros días del bardo se conserva una poderosa impresión de la vida anterior, y por tanto es el periodo más importante en que los vivos pueden prestar ayuda al muerto. Después, la vida futura va tomando forma poco a poco y pasa a ser la influencia dominante.

Tenemos que esperar en el bardo hasta que podamos establecer una conexión kármica con nuestros futuros padres. A veces me figuro el bardo como una especie de sala para viajeros en tránsito, en la que se puede esperar hasta cuarenta y nueve días antes de pasar a la siguiente vida. Pero hay dos casos especiales que no deben esperar en el estado intermedio, porque el intenso poder de su karma los arrastra de inmediato hacia su próximo renacimiento. El primero corresponde a quienes han llevado una vida muy benéfica y positiva, y han entrenado tanto su mente en la práctica espiritual que la fuerza de su realización los impulsa directamente hacia un buen renacimiento. El segundo caso es el de quienes han llevado una vida negativa y perjudicial; éstos viajan rápidamente hacia el próximo nacimiento, dondequiera que sea.

EL JUICIO

Algunas descripciones del bardo hablan de una escena de juicio, una especie de revisión de la vida semejante al juicio después de la muerte que se encuentra en muchas culturas del mundo. La buena conciencia, un blanco ángel de la guarda, actúa como abogado defensor y expone todas las cosas benéficas que hizo uno en vida, en tanto que la mala conciencia, un demonio negro, se encarga de la acusación. El bien y el mal se contabilizan mediante guijarros blancos y negros. A continuación, el «Señor de la Muerte», que preside el juicio, consulta el espejo del karma y pronuncia el veredicto."

A mi modo de ver, esta escena del juicio presenta interesan-

tes semejanzas con la revisión de la vida que se da en la experiencia de casi muerte. *En último término, todo el juicio se desarrolla en nuestra propia mente. Nosotros somos el juez y el acusado.* Raymond Moody dijo: «Es interesante observar que, en los casos que estudié, el juicio no procedía del ser de luz, que al parecer amaba y aceptaba a aquellas personas a pesar de todo, sino más bien del interior del ser individual que era juzgado».[6]

Una mujer que pasó por una experiencia de casi muerte le contó a Kenneth Ring: «Se te muestra tu vida, y eres tú quien juzga... Te juzgas a ti mismo. Se te han perdonado todos los pecados, pero ¿puedes perdonarte tú mismo el no haber hecho las cosas que debías hacer, y los pequeños engaños que acaso hayas cometido en la vida? ¿Puedes perdonarte a ti mismo? Ese es el juicio».[7]

La escena del juicio también nos muestra que lo que realmente cuenta, en último análisis, es la motivación que rige cada uno de nuestros actos, y también que no hay manera de escapar a los efectos de nuestros actos, palabras y pensamientos pasados, y a las improntas y hábitos que nos han dejado grabados. Esto quiere decir que somos plenamente responsables, no sólo de esta vida, sino también de nuestras vidas futuras.

EL PODER DE LA MENTE

Puesto que en el bardo nuestra mente es muy ligera, móvil y vulnerable, cualquier pensamiento que surja, bueno o malo, tiene un poder y una influencia tremendos. Sin un cuerpo físico que nos sirva de base, los pensamientos se convierten de hecho en realidad. Imagínese qué irritación y qué agudo dolor podemos sentir al ver nuestro funeral realizado de cualquier manera, o a parientes codiciosos que se pelean por nuestra herencia, o a amigos a los que queríamos profundamente, y creíamos que nos querían, hablando de nosotros en tono desdeñoso, ofensivo o sencillamente con aire de superioridad. Una situación así puede resultar muy peligrosa, ya que la violencia de nuestra reacción podría arrojarnos directamente a un renacimiento desdichado.

El punto clave, entonces, en el bardo del devenir es el poder abrumador del pensamiento. Este momento crucial nos halla completamente a merced de cualesquiera hábitos y tendencias que hayamos dejado crecer y dominar nuestra vida. Si uno no controla esos hábitos y tendencias ahora, en vida, impidién-

doles que se apoderen de su mente, en el bardo del devenir será su víctima impotente, zarandeada de un lado a otro por su poder. La más ligera irritación, por ejemplo, puede tener un efecto devastador en el bardo del devenir, y por eso tradicionalmente la persona que leía el *Libro tibetano de los muertos* debía ser alguien con quien el difunto tuviera una buena conexión; de no ser así, el mero sonido de su voz podía bastar para enfurecerlo, con las más desastrosas consecuencias.

Las enseñanzas dan muchas descripciones de la crudeza de la mente en el bardo del devenir; la más llamativa de ellas afirma que nuestra mente en este bardo es como una barra de hierro al rojo vivo llameante que se puede doblar de cualquier manera mientras no se enfría, en cuyo momento se solidifica rápidamente en la forma en que se encuentra. Del mismo modo, se dice, un solo pensamiento positivo en este bardo puede conducir directamente a la Iluminación, y una sola reacción negativa puede sumir en el más prolongado e intenso sufrimiento. El *Libro tibetano de los muertos* no podría advertirnos con mayor claridad:

> *Ahora es el momento que separa el subir del bajar; ahora es el momento en que si te deslizas a la pereza siquiera por un instante, tendrás que soportar sufrimiento constante; ahora es el momento en que si te concentras por un instante, gozarás de felicidad constante. ¡Concentra la mente con un solo propósito; esfuérzate por prolongar los resultados del buen karma!*

El *Libro tibetano de los muertos* intenta despertar cualquier conexión con la práctica espiritual que la persona muerta hubiera podido tener, y la anima a prescindir de todo apego a personas y posesiones, a abandonar el anhelo de un cuerpo, a no entregarse al deseo ni a la ira, a cultivar la amabilidad antes que la animosidad, y a no pensar siquiera en cometer actos negativos. Le recuerda a la persona difunta que no tiene por qué temer: por una parte, le dice que las pavorosas figuras del bardo no son sino una proyección ilusoria de su propia mente y que por naturaleza están vacías; por otra parte, que ella misma sólo tiene «un cuerpo mental de tendencias habituales» y, por consiguiente, también está vacía. «De modo que la vacuidad no puede dañar a la vacuidad».

La naturaleza transitoria y precaria del bardo del devenir

también puede ser fuente de muchas oportunidades de liberación, y la susceptibilidad de la mente en ese bardo puede utilizarse en provecho nuestro. Lo único que hemos de hacer es recordar una instrucción; lo único que hace falta es que surja en la mente un pensamiento positivo. Si podemos recordar cualquier enseñanza que nos haya inspirado hacia la naturaleza de la mente, si tenemos aunque sea una buena inclinación hacia la práctica o una profunda conexión con una práctica espiritual, eso solo puede liberarnos.

En el bardo del devenir, los reinos de buda no aparecen espontáneamente como ocurre en el bardo de dharmata. Sin embargo, con sólo recordarlos es posible transportarse allí por el poder de la mente y avanzar hacia la Iluminación. Se dice que si uno puede invocar a un buda, éste aparecerá de inmediato. Pero hay que tener presente que, aunque las posibilidades son ilimitadas, en este bardo debemos tener al menos un cierto control, si no un control total, sobre nuestra mente, y esto es sumamente difícil, porque allí la mente es muy vulnerable y está muy fragmentada e inquieta.

Así pues, siempre que recobre repentinamente la conciencia en este bardo, siquiera por un instante, recuerde de inmediato su conexión con la práctica espiritual, acuérdese de su maestro o buda e invóquelos con todas sus fuerzas. Si durante la vida ha cultivado el reflejo natural de rezar cuando las cosas se ponen difíciles o críticas, o escapan a su control, será usted capaz de invocar al instante a un ser iluminado, ya sea Buda o Padmasambhava, Tara o Avalokiteshvara, Jesucristo o la Virgen María. Si es capaz de invocarlos fervientemente, con devoción concentrada y con todo su corazón, por el poder de su bendición su mente será liberada en el espacio de la mente de sabiduría del ser iluminado. En esta vida puede parecemos a veces que la oración casi no produce resultados, pero, en el bardo, sus efectos son de un poder sin precedentes.

Con todo, la descripción del bardo que le he dado aquí refleja la gran dificultad de concentrar la mente en ese momento si carecemos de un entrenamiento previo. Piense en lo casi imposible que es acordarse de algo así como una oración en mitad de un sueño o una pesadilla, en lo desvalidos e impotentes que nos sentimos entonces; en el bardo del devenir resulta igual de difícil, si no más, ordenar mínimamente los pensamientos. Por eso la consigna del *Libro tibetano de los muertos*, repetida una y otra vez, es: «No te distraigas». Como se dice en él:

Esta es la línea divisoria donde se separan los budas y los seres conscientes [...]
«En un instante están separados, en un instante Iluminación completa.»

EL RENACIMIENTO

En el bardo del devenir, a medida que se aproxima el momento del renacimiento, se anhela cada vez más el soporte de un cuerpo material y se busca uno disponible en el cual renacer. Empezarán a aparecer distintos signos que nos indicarán en qué reino tenemos más probabilidades de renacer. Los seis reinos de la existencia emiten luces de distintos colores, y uno se sentirá atraído hacia una u otra según la emoción negativa que predomine en su mente. Y una vez que uno se siente atraído hacia una de esas luces, es muy difícil volver atrás.

A continuación surgirán imágenes y visiones relacionadas con los diversos reinos. Cuanto más familiarizado estemos con las enseñanzas, más consciente será de su verdadero significado. Los signos varían ligeramente según las distintas enseñanzas. En algunas se dice que si uno va a renacer como un dios, tendrá la visión de que entra en un palacio celestial de muchos pisos. Si va a renacer como un semidiós, tendrá la sensación de hallarse entre armas circulares de fuego giratorio o de dirigirse a un campo de batalla. Si va a renacer como un animal, se encontrará en una cueva, en un agujero en el suelo o en un nido de paja. Si se tiene la visión de un tocón de árbol, un espeso bosque o un paño tejido, es que se va a renacer como espíritu hambriento. Y si va a renacer en el infierno, tendrá la sensación de ser conducido sin poderse resistir hacia un foso negro, por una carretera negra, a un país sombrío de casas negras o rojas o hacia una ciudad de hierro.

Hay muchos otros signos, como la dirección a la que se dirige la mirada o el movimiento, que indican hacia qué reino nos encaminamos. Si se va a renacer en un reino divino o humano, la mirada se dirigirá hacia lo alto; si en un reino animal, la mirada se dirigirá recto al frente, como los pájaros; si en el reino de los espíritus hambrientos o en el de los infiernos, se mirará hacia abajo, como para zambullirse.

Si aparece cualquiera de estos signos, hay que procurar estar en guardia para no caer en ningún renacimiento desdichado.

Al mismo tiempo, uno experimentará un vivo deseo de ciertos reinos y se sentirá atraído hacia ellos de un modo completamente instintivo. Las enseñanzas nos advierten que en ese momento, y debido al ávido anhelo de renacer, se corre el gran peligro de precipitarse hacia cualquier lugar que parezca ofrecer cierta seguridad. Si ese deseo se frustra, la ira que surge entonces es suficiente para hacer que el bardo termine bruscamente, y entonces uno es arrastrado hacia su próximo renacimiento por la corriente de esta emoción negativa. Así pues, como vemos, nuestro renacimiento futuro viene determinado directamente por el deseo, la ira y la ignorancia.

Imaginémonos que corremos hacia un lugar de refugio, simplemente para escapar de las embestidas de las experiencias del bardo. Entonces, en el terror de la huida, podemos apegarnos y buscar un nuevo nacimiento sin mirar dónde, sólo para tener uno. El *Libro tibetano de los muertos* explica que incluso es posible caer presa de la confusión y tomar erróneamente un buen renacimiento por malo, o uno malo por bueno. O es posible que oigamos las voces de nuestros seres queridos que nos llaman, o cantos seductores, y después de seguirlos darnos cuenta de que hemos sido atraído hacia los reinos inferiores.

Hay que tener mucho cuidado para no entrar a ciegas en uno de estos reinos indeseables. Sin embargo, lo maravilloso es que en el instante en que uno se da cuenta de lo que está ocurriéndole, puede empezar realmente a influir en su destino y modificarlo.

Arrastrado por el viento del karma, uno llegará a un lugar donde sus futuros padres están haciendo el amor. Al verlos, se sentirá emocionalmente atraído hacia allí, y a consecuencia de anteriores conexiones kármicas empezará a sentir espontáneamente intensos sentimientos de afecto y aversión. Si siente atracción y deseo hacia la madre junto con aversión y celos hacia el padre, renacerá como un niño, y en caso contrario como una niña.[s] Pero si uno sucumbe a esas poderosas pasiones, no sólo volverá a renacer, sino que esa misma emoción puede llevarle a nacer en un reino inferior.

¿Podemos hacer algo desde ahora mismo para evitar renacer o para dirigir nuestro próximo renacimiento? Las enseñanzas del bardo ofrecen dos clases distintas de instrucciones: métodos para

evitar el renacimiento y, si no puede evitarse, para elegir un buen nacimiento. En primer lugar se dan orientaciones para *cerrar la entrada a otro nacimiento.*

El mejor método consiste en abandonar las emociones como el deseo, la ira y los celos, y reconocer que, en última instancia, ninguna de las experiencias del bardo es real. Si uno puede darse cuenta de ello y dejar que la mente repose en su verdadera naturaleza vacía, esto de por sí impedirá el renacimiento. El *Libro tibetano de los muertos* nos advierte aquí:

> *¡Ay! El padre y la madre, la gran tempestad, el torbellino, el trueno, las proyecciones pavorosas y todos esos fenómenos aparentes son ilusorios en su naturaleza real. Aparezcan como aparezcan, no son reales. Todas las sustancias son falsas y ficticias. Son como un espejismo, no son permanentes, no son inmutables. ¿De qué sirve el deseo? ¿De qué sirve el miedo? Eso es considerar lo no existente como existente...*

Y a continuación nos aconseja:

> «Todas las sustancias son mi propia mente, y esta mente es vacuidad, no surgida ni obstruida.» *Pensando así, manten la mente natural y sin diluir, autocontenida en su propia naturaleza como agua derramada sobre agua, tal como es, suelta, abierta y relajada. Dejándola reposar de manera suelta y natural, puedes estar seguro de que la entrada-matriz a las distintas clases de renacimiento quedará ciertamente cerrada!'*

El mejor método después de éste para evitar el renacimiento consiste en considerar a los futuros padres como al buda, o como el maestro o deidad yidam. Y como mínimo tratar de generar un sentimiento de renuncia a verse arrastrado hacia sensaciones de deseo, y pensar en los reinos puros de los budas. Eso impedirá el renacimiento y puede hacernos nacer en uno de los reinos de buda.

Si es usted incapaz de estabilizar la mente lo suficiente para realizar siquiera esta clase de práctica, todavía le quedan los métodos para *elegir un renacimiento,* métodos que están relacionados con las marcas y señales de los distintos reinos. Si ha de renacer forzosamente, o tiene el deseo deliberado de renacer

para proseguir su camino espiritual y servir de ayuda a los demás, no debe entrar en ningún reino que no sea el humano. Sólo en éste se dan las condiciones favorables para el progreso espiritual. Si va a renacer en una situación afortunada en el reino humano, dicen las enseñanzas, tendrá la impresión de estar llegando a una hermosa y lujosa casa, o de hallarse en una ciudad o entre una muchedumbre, o tendrá una visión de parejas haciendo el amor.

Aparte de esto, por lo general no tenemos elección. Nos vemos atraídos hacia nuestro lugar de nacimiento «tan inexorablemente como un pájaro atraído con añagazas hacia la jaula, como la hierba seca prende fuego, o como se hunde un animal en un pantano». El *Libro tibetano de los muertos* dice al respecto: «Oh, hijo/hija de una familia iluminada, aunque no quieras ir, no tienes ningún poder propio; estás desvalido y obligado a ir».

Aun así, como constantemente nos recuerdan las enseñanzas de un modo tan inspirador, siempre hay esperanza; *ahora* es el momento de la oración. Deseándolo y concentrándose intensamente, ya en este mismo momento, todavía puede usted renacer en uno de los reinos de los budas, o bien puede generar la profunda aspiración a renacer en una familia humana en la que pueda encontrar el camino espiritual y proseguir hacia la liberación. Si tiene usted un karma poderoso que lo impulsa hacia un reino en particular, quizá no tenga elección; no obstante, su aspiración y sus oraciones en vida pueden ayudarle a cambiar ese destino, de manera que pueda renacer en una vida que le conduzca algún día a la liberación.

Incluso en el momento de entrar en la matriz, puede seguir rezando para que ocurra así. Incluso ahora, puede visualizarse usted mismo corno un ser iluminado, como Vajrasattva, según dicen tradicionalmente los maestros,[10] bendecir la matriz en que está entrando como un lugar sagrado, «un palacio de los dioses», y seguir practicando.

Ahora que el bardo del devenir amanece sobre mí,
concentraré la mente con intensidad
y me esforzaré en prolongar los resultados del buen karma,
cerrar la entrada al renacimiento y procurar no renacer.
Esta es la hora en que se necesitan perseverancia y
percepción pura;
abandona las emociones negativas y medita en el maestro.

Lo que fundamentalmente nos empuja hacia la reencarnación es el deseo de la mente de habitar en un reino en particular, así como su tendencia a solidificar y aferrarse, que halla expresión definitiva en el renacimiento físico. Esta es la etapa siguiente en el proceso de manifestación que, como hemos visto, se desarrolla a lo largo de los bardos.

Si consigue usted dirigir la mente hacia un nacimiento humano, habrá cerrado el círculo: ahora se dispone a nacer de nuevo en el bardo natural de esta vida. Al ver a sus padres haciendo el amor, la mente se siente inexorablemente atraída y entra en la matriz. Esto marca el final del bardo del devenir, que termina mientras la mente vuelve a experimentar rápidamente los signos de las fases de disolución y el amanecer de la Luminosidad Base. A continuación vuelve a surgir la experiencia negra del pleno logro, y en el mismo instante se establece la conexión con la nueva matriz.

Así empieza la vida, tal como termina: con la Luminosidad Base.

CAPÍTULO DIECINUEVE

Ayudar después de la muerte

En el mundo moderno, una de las más profundas fuentes de angustia para quienes lloran la muerte de un ser querido suele ser, con gran frecuencia, la convicción de que ya no pueden hacer nada para ayudarlo, convicción que sólo agrava y oscurece la soledad de su aflicción. Pero eso no es cierto. Hay muchas, muchísimas maneras en que podemos ayudar a los muertos, y al mismo tiempo ayudarnos a nosotros mismos a sobrevivir a su ausencia. Una de las características únicas del budismo, así como una de las maneras en que más profundamente se demuestra la compasión y la habilidad omnisciente de los budas, es la abundancia de prácticas especiales que pone a nuestra disposición para ayudar a una persona que ha muerto y para consolar también a sus parientes y amigos afligidos. La visión de la vida y la muerte que nos presenta el budismo tibetano es una visión que lo abarca todo, y nos demuestra claramente que hay maneras de ayudar a la gente en todas las situaciones imaginables, puesto que no existen barreras entre lo que llamamos «vida» y lo que llamamos «muerte». El poder y el calor radiantes del corazón compasivo pueden extender su ayuda a todos los estados y todos los reinos.

CUÁNDO PODEMOS AYUDAR

El bardo del devenir, como ya se ha descrito, puede parecernos un periodo muy perturbado y perturbador. Sin embargo, hay en él gran esperanza. Las características del cuerpo mental durante el bardo del devenir, que tan vulnerable lo hacen, su claridad, movilidad, sensibilidad y clarividencia, *también lo hacen especialmente receptivo a la ayuda de los vivos.* El mismo hecho de que

no tenga forma ni base física hace muy fácil guiarlo. El *Libro tibetano de los muertos* compara el cuerpo mental con un caballo, que puede controlarse fácilmente mediante una brida, o con un enorme tronco de árbol, que puede ser casi imposible de mover en tierra firme, pero que una vez que se hace flotar en el agua puede dirigirse sin esfuerzo hacia donde uno quiera.

El periodo más poderoso para hacer prácticas espirituales para alguien que acaba de morir es durante los cuarenta y nueve días del bardo del devenir, y sobre todo en los veintiún primeros días. Durante estas tres semanas, el muerto mantiene un lazo más fuerte con *esta* vida, lo cual lo hace más accesible a nuestra ayuda. Por este motivo, durante este periodo la práctica espiritual tiene una posibilidad mucho mayor de influir en su futuro y de influir en sus oportunidades de liberación, o al menos de alcanzar un renacimiento mejor. Deberíamos utilizar todos los medios a nuestro alcance para ayudarle, porque una vez que empieza a determinarse gradualmente la forma física de su próxima existencia, y eso se dice que sucede entre los veintiún y los cuarenta y nueve días después de la muerte, la posibilidad de que se produzca un cambio real es muchísimo más limitada.

La ayuda a los muertos, empero, no se reduce a los cuarenta y nueve días siguientes a la muerte. *Nunca es demasiado tarde para ayudar a alguien que ha muerto, por mucho tiempo que haya pasado desde entonces.* Aunque la persona a la que se desea ayudar lleve cien años muerta, nuestra práctica no dejará de beneficiarla. Dudjom Rimpoché solía decir que, aun en el caso de que alguien haya alcanzado la Iluminación y se haya convertido en un buda, todavía sigue necesitando toda la asistencia que puedan prestarle en su tarea de ayudar a los demás.

CÓMO PODEMOS AYUDAR

La mejor manera de ayudar a una persona muerta, y la más fácil, consiste en hacer la práctica de phowa esencial que he descrito en el capítulo 13, «Ayuda espiritual para los moribundos», en cuanto tenemos noticia de que alguien ha fallecido.

En Tíbet decimos que, así como la naturaleza del fuego es quemar y la del agua apagar la sed, la naturaleza de los budas es hacer acto de presencia en cuanto alguien los invoca, tan infinito es su deseo compasivo de ayudar a todos los seres conscientes. No imagine ni por un momento que, si invoca *usted* la

verdad para ayudar a un amigo muerto, su acto será menos eficaz que si es una persona «consagrada» quien reza por él. Puesto que está usted próximo al difunto, la intensidad de su amor y la profundidad de su conexión darán a su invocación un poder adicional. Los maestros nos aseguran: llamadlos, y los budas responderán.

Khandro Tsering Chódrón, la esposa espiritual de Jamyang Khyentse, suele decir que si uno tiene realmente buen corazón, su intención es realmente buena y reza por alguien, esa oración será muy eficaz. Así pues, si muere una persona muy querida y reza usted por ella con verdadero amor y sinceridad, puede tener la confianza de que su oración *será* excepcionalmente poderosa.

El mejor momento para hacer la práctica de phowa, y el más eficaz, es antes de que nadie toque o mueva el cuerpo en absoluto. Si ello no es posible, intente hacer phowa en el lugar donde falleció la persona, o al menos hágase una viva representación mental de ese lugar. Existe una poderosa conexión entre la persona que ha muerto, el lugar de la muerte, y también el momento de la muerte, sobre todo si ésta sobrevino de una manera traumática.

F,n el bardo del devenir, como ya he dicho, la conciencia del difunto vuelve a pasar por la experiencia de la muerte cada semana, exactamente el mismo día. Por consiguiente, hay que realizar la phowa, o cualquier otra práctica espiritual que se haya elegido, en cualquiera de los cuarenta y nueve días siguientes a la muerte, pero *especialmente* el mismo día de la semana en que se produjo la muerte.

Cada vez que piense en su pariente o amigo muerto, cada vez que oiga mencionar su nombre, envíele su amor a esa persona y a continuación concéntrese en hacer la phowa, con tanta frecuencia y durante tanto tiempo como desee.

Otra cosa que se puede hacer cuando viene a la memoria una persona que ha muerto es recitar de inmediato un mantra como OM MANÍ PADME HUM (que los tibetanos pronuncian «Om Mani Peme Hung»), el mantra del Buda de la Compasión que purifica todas las emociones negativas que son la causa del renacimiento;[1] o bien OM AMI DEWA HRIH, el mantra del Buda Amitabha, el Buda de la Luz Ilimitada. A continuación, puede seguir con la práctica de phowa.

Pero tanto si hace estas prácticas para ayudar a la persona querida que ha muerto como si no las hace, no olvide nunca

que en el bardo la conciencia posee una aguda clarividencia; el mero hecho de dirigirle buenos pensamientos resultará muy beneficioso.

Cuando rece por alguien muy próximo a usted, puede también, si lo desea, extender el abrazo de su compasión de modo que sus oraciones incluyan a otras personas muertas: las víctimas de atrocidades, desastres y hambrunas, o aquellas que murieron y están muriendo ahora mismo en campos de concentración, como los de China y Tíbet. Incluso puede rezar por personas que murieron hace muchos años, por ejemplo sus abuelos y otros familiares o las víctimas de las guerras. Imagínese que sus oraciones se dirigen especialmente a quienes perdieron la vida en circunstancias de extrema angustia, pasión o ira.

Quienes han sufrido una *muerte repentina o violenta* tienen una necesidad particularmente urgente de ayuda. Es muy fácil que las víctimas de asesinato, suicidio, accidente o guerra se vean atrapadas por su sufrimiento, angustia y miedo, e incluso pueden quedar aprisionadas en la propia experiencia de la muerte, incapaces de seguir adelante y culminar el proceso de renacimiento. Cuando practique phowa para ellas, hágalo con más intensidad y fervor que nunca:

Imagínese enormes rayos de luz que emanan de los budas o seres divinos, derramando toda su compasión y bendiciones. Imagínese que esta luz desciende a raudales sobre la persona muerta, purificándola totalmente, liberándola de la confusión y el dolor de la muerte y otorgándole una paz profunda y duradera. Imagínese luego, con todo su corazón y su mente, que el muerto se disuelve en luz y que su conciencia, ya curada y libre de todo sufrimiento, se remonta para fusionarse indisolublemente y para siempre con la mente de sabiduría de los budas.

Unos occidentales que hace poco visitaron Tíbet me relataron el siguiente incidente, del que fueron testigos presenciales. Un día, un tibetano que caminaba por el borde de la carretera fue atropellado y muerto al instante por un camión chino. Un monje que pasaba casualmente se acercó de inmediato a la víctima, que yacía en el suelo, y se sentó a su lado. Las personas que me lo contaron vieron que el monje se inclinaba sobre el cuerpo y le recitaba una práctica al oído; de pronto, ante su gran asombro, el muerto revivió. Entonces el monje realizó una práctica que reconocieron como la transferencia de la conciencia

y volvió a guiarlo serenamente hacia la muerte. ¿Qué había ocurrido? Está claro que el monje se dio cuenta de que la violenta conmoción de la muerte había dejado a la víctima terriblemente perturbada, y por eso actuó con toda rapidez; primero para liberar la mente del muerto de su zozobra, y después, mediante la phowa, para transferirla a un reino de buda o a un buen renacimiento. A los occidentales que lo contemplaban, el monje les pareció una persona corriente, pero esta notable historia demuestra que en realidad era un practicante de considerable poder.

La ayuda que podemos prestar a los muertos no se limita a las prácticas de meditación y las oraciones. También podemos hacer actos de caridad en su nombre para ayudar a los enfermos y necesitados. Podemos dar sus posesiones a los pobres. Podemos contribuir en su nombre a instituciones humanitarias o espirituales, como hospitales, proyectos de ayuda, hospicios o monasterios.

También podemos patrocinar retiros dirigidos por buenos practicantes espirituales, o reuniones de oración presididas por grandes maestros, en lugares sagrados como Bodhgaya. Podemos ofrecerle lamparillas al muerto o patrocinar obras de arte relacionadas con la práctica espiritual. Otro método para ayudar a los difuntos, especialmente practicado en Tíbet y el Himalaya, consiste en salvar la vida de animales que van a ser sacrificados y devolverles la libertad.

Es importante dedicar todo el mérito y bienestar que se deriven de estos actos de bondad y generosidad al beneficio del difunto, así como al de todos los que han muerto, de manera que todos puedan obtener un renacimiento mejor y encontrar circunstancias favorables en su próxima vida.

I .A CLARIVIDENCIA DEL MUERTO

Recuerde que la conciencia clarividente de la persona que se halla en el bardo del devenir es siete veces más clara que en vida. Esto puede ocasionarles *un gran sufrimiento o un gran beneficio.*

Por consiguiente, es esencial que, tras la muerte de una persona amada, se mantenga usted lo más atento posible en todo su comportamiento a fin de no angustiarla ni perjudicarla. Cuando el muerto retorna a quienes quedaron atrás, o a quienes

se ha invitado a practicar en su beneficio, en su nuevo estado de ser tiene la capacidad no sólo de ver lo que ocurre, sino también de leer directamente las mentes. Si sus familiares no hacen otra cosa que intrigar y discutir por el reparto de sus posesiones, si sólo hablan y piensan con apego y aversión, sin verdadero amor hacia su persona, eso puede causarle una intensa ira y dolor o decepción, emociones turbulentas que la arrastrarán a un renacimiento desdichado.

Imagínese, por ejemplo, que un difunto viera a los practicantes espirituales que supuestamente están practicando para él y descubriera que no sienten ningún interés sincero por su bienestar, que tienen la mente ocupada en distracciones triviales; eso podría hacerle perder toda la fe que tenía, poca o mucha. Imagínese del mismo modo que el muerto tuviera que contemplar a sus seres queridos angustiados y abrumados por la aflicción; eso podría sumirle también a él en un profundo pesar. Y si descubriera, por ejemplo, que sus parientes sólo fingían amarle a causa de su dinero, podría quedar tan dolorosamente decepcionado que regresara como fantasma para acosar al heredero de su riqueza. Como puede ver, nuestra forma de obrar y de pensar y nuestra actitud tras la muerte de una persona pueden tener una importancia crucial, y ejercer sobre su futuro un impacto mucho mayor del que podríamos llegar a concebir."

Ahora comprenderá por qué es absolutamente esencial para la paz mental del difunto que quienes lo sobrevivan sean armoniosos. Por eso en Tíbet, cuando se reunían los parientes y amigos del muerto, se les alentaba a practicar juntos y a repetir tantas veces como fuera posible un mantra como OM MANÍ PADME HUM. Esto es algo que todos los tibetanos podían hacer y sabían que indudablemente serviría de ayuda al difunto, y que los inspiraba a participar en un acto de ferviente oración en común.

La clarividencia del muerto en el bardo del devenir es también lo que hace tan excepcionalmente beneficiosa la práctica realizada en su nombre por un maestro o un practicante espiritual experto.

Lo que hace el maestro es reposar en el estado primordial de Rigpa, la naturaleza de la mente, e invocar el cuerpo mental de la persona muerta que vaga por el bardo del devenir. Cuando el cuerpo mental llega a la presencia del maestro, éste,

por el poder de la meditación, puede señalarle la naturaleza esencial de Rigpa. Entonces el ser del bardo, por el poder de su clarividencia, puede ver directamente la mente de sabiduría del maestro y, de ese modo, ser introducido en ese mismo instante en la naturaleza de la mente y alcanzar la liberación.

Por el mismo motivo, cualquier práctica que un practicante ordinario pueda hacer también por un amigo íntimo que ha muerto resulta de una enorme ayuda. Podría usted hacer, por ejemplo, la práctica de las Cien Deidades Pacíficas y Airadas, relacionada con el *Libro tibetano de los muertos,* o bien podría limitarse a reposar en un estado estable de compasión; si entonces invoca usted a la persona muerta y la invita al núcleo y corazón de su práctica, el beneficio puede ser inmenso.

Cuando muere un budista practicante, informamos a su maestro, a todos sus guías espirituales y a sus amigos espirituales para que puedan empezar a practicar para él de inmediato. Por lo general, suelo reunir los nombres de las personas que han muerto y se los envío a grandes maestros que conozco en India y en los Himalaya. Cada pocas semanas éstos los incluyen en una práctica de purificación y, una vez al año, en una práctica de grupo intensiva, de diez días de duración, que se realiza en los monasterios.[1]

LAS PRÁCTICAS PARA LOS MUERTOS EN EL BUDISMO TIBETANO

1. F.l *Libro tibetano de los muertos*

En Tíbet, después de practicar la phowa para el difunto, se lee repetidamente el *Libro tibetano de los muertos* y se hacen las prácticas relacionadas con éste. En el Tíbet oriental teníamos la tradición de leer el *Libro tibetano de los muertos* durante los cuarenta y nueve días siguientes a la muerte. Por medio de esta lectura, se indica a los muertos en qué etapa del proceso de la muerte se encuentran, y se les aporta la inspiración y la orientación que necesitan.

Los occidentales suelen preguntarme: ¿cómo es posible que un muerto *oiga* el *Libro tibetano de los muertos}*

La sencilla respuesta es que la conciencia del muerto, invocada por el poder de la oración, es capaz de leer nuestra mente y puede percibir exactamente lo que pensamos o meditamos. Por eso no hay ningún impedimento para que el muerto com-

prenda el *Libro tibetano de los muertos* o las prácticas hechas en su beneficio, aunque se reciten en tibetano. Para el muerto, el idioma no representa ningún obstáculo, puesto que su mente es capaz de comprender plena y directamente el *sentido* esencial del texto.

Precisamente por eso es aún más importante que el practicante esté tan concentrado y atento como le sea posible mientras realiza la práctica, y no se limite a hacerla de un modo rutinario. Asimismo, como el muerto está pasando realmente por esas experiencias, es posible que su capacidad de comprender la verdad del *Libro tibetano de los muertos* sea **mucho** mayor que la nuestra.

A veces me preguntan: «Pero, ¿qué ocurre si la conciencia se ha sumido ya en un estado de olvido en el momento de la muerte?». Puesto que ignoramos durante cuánto tiempo va a permanecer el muerto en ese estado de inconsciencia y en qué momento entrará en el bardo del devenir, se lee y se practica repetidamente el *Libro tibetano de los muertos* para cubrir todas las posibilidades.

Pero, ¿y las personas que no están familiarizadas con las enseñanzas ni con el *Libro tibetano de los muertos}* ¿Debemos leérselos igualmente? El Dalai Lama nos ha dado esta clara orientación:

> *Tanto si se cree en la religión como si no, es muy importante tener una mente serena en el momento de la muerte.* [...] *Desde un punto de vista budista, tanto si la persona que mucre cree en la reencarnación como si no, la reencarnación existe, y por esc motivo es muy importante que en el momento de la muerte la mente esté serena, aunque sea* ***neu****tral. Si se trata de una persona no creyente, la lectura del* Libro tibetano de los muertos *podría crearle agitación en la mente, [...] podría suscitarle aversión y, por lo tanto, perjudicarla en lugar de ayudarle. En el caso de una persona* ***que*** *esté abierta al mismo, en cambio, los mantras y los nombres de los budas quizá podrían generar alguna clase de conexión, de modo que podría servir de ayuda. Es importante, sobre todo, tener en cuenta la actitud del moribundo.*[1]

2. Né Dren y Chang Chok

La lectura del *Libro tibetano de los muertos* va de la mano con las prácticas de *Né Dren*, el ritual para guiar a los muertos, y de

Chang Chok, la purificación ritual, en la que un maestro guía la conciencia del muerto hacia un renacimiento favorable.

Lo ideal es practicar Né Dren o Chang Chok inmediatamente después de la muerte, o al menos antes de que hayan transcurrido cuarenta y nueve días. Si no está presente el cadáver, se convoca la presencia del difunto por medio de una efigie o tarjeta con su nombre y su imagen, o incluso una fotografía, llamada *tsenjang*. Las prácticas de Né Dren y Chang Chok deben su poder al hecho de que, durante el periodo inmediatamente posterior a la muerte, el difunto tiene la poderosa sensación de seguir poseyendo el cuerpo de su vida reciente.

Por el poder de la meditación del maestro, la conciencia de la persona muerta, que vaga sin rumbo por el bardo, es llamada al tsenjang, que representa la identidad del muerto. A continuación se purifica la conciencia, se limpian las semillas kármicas de los seis reinos, se da una enseñanza igual que en vida y se introduce al difunto en la naturaleza de la mente. Finalmente se realiza la phowa y la conciencia del difunto se dirige hacia uno de los reinos de buda. Para terminar, se quema el tsenjang, que representa la antigua identidad de la persona, ya desechada, y su karma queda purificado.

3. *La Purificación de los Seis Reinos*

Mi maestro Dilgo Khyentse Rimpoché solía decir con frecuencia que la práctica denominada «la Purificación de los Seis Reinos» es la mejor práctica de purificación que puede realizarse para un practicante que ha muerto.

La Purificación de los Seis Reinos es una práctica utilizada en vida que recurre a la visualización y la meditación para purificar el cuerpo de cada una de las seis principales emociones negativas, junto con los reinos de existencia que éstas crean. También puede utilizarse de un modo muy eficaz para los muertos, y es particularmente potente porque purifica la raíz de su karma y, por lo tanto, su conexión con el samsara. Esto es esencial; estas emociones negativas, si no se purifican, deciden el reino del samsara en que irá a renacer el muerto.

Según los Tantras Dzogchen, las emociones negativas se acumulan en el sistema psicofísico de canales sutiles, aire y energía internos, y se concentran en determinados centros de energía del cuerpo. Así pues, la semilla del reino de los infiernos y su causa, la ira, se sitúan en las plantas de los pies; el reino de los espíritus hambrientos y su causa, la avaricia, reposan en la

base del tronco; el reino animal y su causa, la ignorancia, reposan en el ombligo; el reino humano y su causa, la duda, reposan en el corazón; el reino de los semidioses y su causa, los celos, reposan en la garganta; el reino de los dioses y su causa, el orgullo, reposan en la coronilla.

En esta práctica de la Purificación de los Seis Reinos, cuando cada reino y su correspondiente emoción negativa son purificados, el practicante imagina que todo el karma creado por esa determinada emoción ha quedado agotado, y que la parte concreta del cuerpo asociada con el karma de esa emoción se disuelve completamente en la luz. Así, cuando haga usted esta práctica para un difunto, imagínese con todo el corazón y la mente que, al final de la práctica, todo el karma del muerto queda purificado, y que su cuerpo y todo su ser se disuelven en luz resplandeciente.'

4. *La práctica de las Cien Deidades Pacíficas y Airadas*

Otro método para ayudar a los muertos es la práctica de las Cien Deidades Pacíficas y Airadas. (Estas deidades se han descrito en el capítulo 17, «El resplandor intrínseco».) El practicante considera todo su cuerpo como el mándala de las Cien Deidades Pacíficas y Airadas; las deidades pacíficas se visualizan en el centro de energía situado en el corazón, y las deidades airadas en el cerebro. A continuación, el practicante se imagina que las deidades emiten miles de rayos de luz, que fluyen hacia los muertos y purifican todo su karma negativo.

El mantra de purificación que recita el practicante es el mantra de Vajrasattva, deidad que preside todos los mándalas tántricos y deidad central del mándala de las Cien Deidades Pacíficas y Airadas, cuyo poder se invoca especialmente para la purificación y la curación. Se trata del «Mantra de las Cien Sílabas», que incluye las «sílabas semilla» de cada una de las Cien Deidades Pacíficas y Airadas.[6]

Sin embargo, puede usted utilizar una forma abreviada del mantra de Vajrasattva en seis sílabas: OM VAJRA SATTVA HUM (que los tibetanos pronuncian «Om Benza Satto Hung»). El significado esencial de este mantra es: «¡Oh, Vajrasattva! Que por tu poder produzcas purificación, curación y transformación». Para propósitos de purificación y curación, recomiendo vigorosamente este mantra.

Otro mantra importante que aparece en los Tantras Dzogchen y en las prácticas relacionadas con el *Libro tibetano de los*

muertos es: 'A A HA SHA SA MA. Las seis sílabas de este mantra tienen el poder de «cerrar las puertas» de los seis reinos del samsara.

5. *La cremación*

Por lo general, en muchas tradiciones orientales existe la costumbre de incinerar los cadáveres. En el budismo tibetano hay también prácticas específicas para la *cremación.* El crematorio o la pira funeraria se visualizan como el mándala de Vajrasattva, o de las Cien Deidades Pacíficas y Airadas, y se visualizan intensamente las deidades y se invoca su presencia. El cuerpo del recién fallecido se concibe como la representación efectiva de todo su karma negativo y sus oscurecimientos. Mientras arde el cadáver, este karma negativo es consumido por las deidades en un gran festín, siendo transmutado y transformado en su naturaleza de sabiduría. Se imaginan rayos de luz que emanan de las deidades, y se visualiza el cadáver disolviéndose completamente en la luz, mientras todas las impurezas de la persona se purifican en las llamas ardientes de la sabiduría. Mientras visualiza esto, puede usted recitar el mantra de las cien sílabas de Vajrasattva o el de seis sílabas. Esta práctica sencilla para la cremación fue transmitida e inspirada por Dudjom Rimpoché y Dilgo Khyentse Rimpoché.

Después, las cenizas del cuerpo o del tsenjang pueden mezclarse con arcilla para hacer unas figuritas llamadas *tsatsa*, que se bendicen y se dedican a la intención del muerto, creando así condiciones auspiciosas para un buen renacimiento.

6. *Las prácticas semanales*

En un entorno tibetano se realizan regularmente prácticas y rituales cada siete días después de la muerte, o si la familia puede permitírselo, a diario durante cuarenta y nueve días. Se invita a monjes para que practiquen, sobre todo a los lamas más próximos a la familia que tenían una relación con el difunto. Se ofrecen lamparillas y se recitan oraciones constantemente, sobre todo hasta el momento en que el cadáver es retirado de la casa. Se hacen ofrendas a maestros y santuarios, y se dan limosnas a los pobres en nombre del difunto.

Estas prácticas «semanales» en intención de la persona que ha muerto se consideran esenciales, puesto que, en el bardo del devenir, el cuerpo mental del difunto vuelve a pasar cada semana por la experiencia de la muerte. Si el muerto tiene suficiente

mérito a consecuencia de los actos positivos que realizó en el pasado, el beneficio de estas prácticas puede darle el ímpetu necesario para transferirse a un reino puro. En sentido estricto, si una persona falleció un miércoles antes de mediodía, el día de práctica de la primera semana sería el martes siguiente; si la persona murió pasado el mediodía, sería el miércoles siguiente.

Los tibetanos conceden una importancia especial a la cuarta semana después de la muerte, pues se dice que la mayoría de los seres corrientes no permanece en el bardo durante más de cuatro semanas. La séptima semana también se considera una coyuntura crítica, ya que, según se enseña, el mayor periodo de permanencia en el bardo es generalmente de cuarenta y nueve días. Así pues, en estas ocasiones se invita a maestros y practicantes para que acudan a la casa, y las prácticas, ofrendas y donaciones a los menesterosos se realizan en mayor escala.

Al cumplirse un año de la muerte se celebra otra ceremonia con ofrendas y un banquete, para señalar el renacimiento del difunto. La mayor parte de las familias tibetanas suelen realizar ceremonias anuales en conmemoración de los aniversarios de sus maestros, padres, esposos, esposas, hermanos y hermanas, y en tales ocasiones también se dan limosnas a los pobres.

LA AYUDA A LOS SOBREVIVIENTES

Entre los tibetanos, lo normal cuando muere alguien es que sus parientes y amigos se reúnan, y todo el mundo encuentra siempre una manera u otra de ayudar. Toda la comunidad presta un importante apoyo espiritual, emocional y práctico, y la familia del difunto nunca queda desatendida ni sin saber qué hacer. En la sociedad tibetana, todos saben que se está haciendo todo lo posible por el muerto, y ese conocimiento permite a los parientes afligidos soportar, aceptar y sobrevivir a la muerte de sus seres queridos.

¡Qué distinto es lo que ocurre en la sociedad moderna, donde este apoyo de la comunidad se ha perdido casi por completo! Muchas veces pienso que esta clase de apoyo podría evitar que la aflicción de los sobrevivientes fuera tan prolongada y tan innecesariamente difícil como suele serlo.

Mis alumnos que trabajan en la asistencia a los familiares en duelo en hospicios me han dicho que una de las mayores fuentes de angustia para quienes han perdido a un ser querido

es la creencia de que ni ellos ni nadie pueden ayudar en nada al difunto. Pero, como vengo explicando, es mucho lo que cualquiera puede hacer para ayudar a los muertos.

Una manera de consolar a los afligidos es alentarlos a hacer algo por los seres queridos que acaban de morir, viviendo aún más intensamente en favor de ellos después de su muerte, practicando por ellos y confiriendo así a su muerte un sentido más profundo. En Tíbet, los parientes llegan incluso a realizar una peregrinación en beneficio del muerto, y en momentos especiales y en lugares sagrados piensan en sus seres queridos difuntos y practican para ellos. Los tibetanos nunca olvidan a los muertos: llevan ofrendas a los santuarios en favor de ellos, sufragan oraciones en las grandes reuniones de oración, hacen donaciones en su nombre a diversas programas espirituales y, cuando se encuentran con algún maestro, le solicitan oraciones especiales para ellos. Para un tibetano, el mayor consuelo consistiría en saber que un maestro practica por su pariente difunto.

Así pues, no nos dejemos morir a medias junto con nuestras personas amadas; al contrario, intentemos vivir con más fervor aún. Intentemos al menos cumplir de alguna manera sus deseos o aspiraciones, dando, por ejemplo, algunas de sus posesiones para actos de beneficencia, o patrocinando en su nombre algún proyecto que le resultara especialmente querido.

Los tibetanos suelen escribir cartas de condolencia a sus amigos afligidos, diciendo, por ejemplo, algo así:

Todas las cosas son impermanentes y todas las cosas mueren. Esto tú ya lo sabes. La muerte de tu madre ha sido algo natural; es normal que las generaciones anteriores mueran primero. Tu madre era anciana y estaba enferma, y no le dolerá haber tenido que abandonar el cuerpo. Y como ahora puedes ayudarla patrocinando prácticas y realizando buenas acciones en su nombre, se sentirá feliz y aliviada. Así que no estés triste, por favor.

Si nuestro amigo ha perdido un hijo o a algún otro ser querido cuya muerte parece demasiado prematura, le decimos:

Ahora tu hijo pequeño ha muerto y es como si todo tu mundo se hubiera venido abajo. Sé que parece algo cruel e ilógico, y no sé explicar su muerte, pero sí sé que debe de ser

el resultado natural de su karma. Creo y tengo la certeza de que su muerte debe de haber purificado alguna deuda kármica de la que ni tú ni yo podemos saber nada. Tu aflicción es mi aflicción. Pero no te descorazones, porque ahora tú y yo podemos ayudarle por medio de nuestra práctica, nuestras buenas acciones y nuestro amor; podemos cogerlo de la mano y caminar a su lado, aun ahora, aun estando muerto, y ayudarle a encontrar un nuevo nacimiento y una vida más larga la próxima vez.

En otros casos podemos escribir:

Sé que tu dolor es inmenso, pero cuando te sientas tentado por la desesperación, piensa en la suerte que ha tenido tu amiga de que los maestros practiquen para ella. Piensa. también que en otras épocas y en otros lugares no ha existido en absoluto esta ayuda espiritual para quienes han muerto. Cuando recuerdes la muerte de este ser querido, piensa en toda la gente que está muriendo en el mundo, sola, olvidada, abandonada y sin el consuelo de ninguna visión espiritual. Piensa en las personas que murieron en Tíbet durante los años terribles e inhumanos de la revolución cultural, cuando estaba prohibida toda clase de práctica espiritual

Piensa también, cuando te amenace la desesperación, que si cedes a ella sólo conseguirás perturbar a la persona que ha muerto. Tu dolor podría incluso desviarla del sendero que quizás haya tomado hacia un buen renacimiento. Y si el pesar te consume, te incapacitará para ayudarla. Cuanto más firme te mantengas, cuanto más positivo sea tu estado mental, más consuelo podrás ofrecerle y más le permitirás que se libere a sí misma.

Cuando estés triste, ten el valor de decirte: «Estos sentimientos que ahora experimento acabarán pasando; aunque vuelvan, no pueden durar para siempre». Mientras no intentes prolongarlos, todos tus sentimientos de dolor y de pérdida empezarán a disolverse por sí mismos y desaparecerán.

En nuestro mundo, empero, donde ni siquiera sabemos que es posible ayudar a los muertos y no afrontamos en absoluto el hecho de la muerte, estas serenas y sabias reflexiones no resultan fáciles. La persona que conoce por primera vez el dolor de la pérdida de un ser querido, puede quedar completamente

abrumada por la combinación de sentimientos tumultuosos, de intensa tristeza, ira, negación, introversión y culpa que de pronto se desata en su interior. Para ayudar a la persona que acaba de sufrir la pérdida de un ser querido tendrá usted que recurrir a toda su paciencia y sensibilidad. Tendrá que pasar largos ratos con ella y dejarla hablar, escuchar en silencio y sin juzgar mientras le revela sus recuerdos más íntimos, o le explica una y otra vez las circunstancias de la muerte. Sobre todo, tendrá que acompañarla mientras experimenta lo que seguramente son el dolor y la tristeza más crueles de toda su vida. Procure estar disponible para ella en todo momento, aun cuando le parezca que no lo necesita. Una mujer llamada Carol fue entrevistada para una serie en vídeo sobre el tema de la muerte un año después del fallecimiento de su marido. Una de las cosas que le preguntaron fue: «Al volver la vista hacia este último año, ¿qué diría usted que la ha ayudado más?». Su respuesta: «Las personas que no dejaban de telefonearme y venir a verme, incluso aunque yo les dijera que no».

Las personas que viven el dolor de la pérdida de un ser querido pasan por una especie de muerte. Igual que alguien que se encuentra a punto de morir, necesitan saber que las perturbadoras emociones que están experimentando son completamente naturales. Necesitan saber también que el proceso del duelo es largo y a menudo tortuoso, y que el pesar retorna una y otra vez en ciclos. La conmoción, el aturdimiento y la incredulidad acaban desvaneciéndose, y son sustituidos por una profunda y a veces desesperada conciencia de la inmensidad de su pérdida, que con el tiempo se resuelve en un estado de recuperación y equilibrio. Dígales que se trata de una pauta que irá repitiéndose una y otra vez, un mes tras otro, y que sus intolerables sentimientos y temores de no poder seguir funcionando ya más como un ser humano son normales. Dígales que, aunque pueda prolongarse un año o dos, la aflicción llegará un día a su fin y se transformará en aceptación.

Dice Judy Tatelbaum:

> *La aflicción es una herida que necesita atención para curar. Trabajar y completar la aflicción significa enfrentar abierta y sinceramente nuestros sentimientos, expresarlos y darles salida totalmente, y tolerarlos y aceptarlos durante todo el tiempo que haga falta para que cure la herida. Tenemos miedo de que, al reconocerla, la aflicción nos derrumbe. La*

verdad es que la aflicción experimentada se disuelve. La aflicción no expresada es una aflicción que dura indefinidamente.

Pero lo trágico es que muchas veces los familiares y amigos de la persona en duelo esperan que «vuelva a la normalidad» a los pocos meses. Eso sólo consigue intensificar su desconcierto y su aislamiento, pues la aflicción continúa y a veces incluso se intensifica.

En Tíbet, como ya he dicho, toda la comunidad, familiares y amigos, participaban durante los cuarenta y nueve días siguientes a la muerte, y todo el mundo intervenía plenamente en la actividad de ayuda espiritual que se dedicaba al difunto, con todas las cien cosas por hacer. Los acongojados sobrevivientes se afligían y lloraban un poco, como es natural, y cuando al final se iba todo el mundo, la casa parecía quedar vacía. Sin embargo, el bullicio y el apoyo de esos cuarenta y nueve días les ayudaba de muchas maneras sutiles y afectuosas a superar una gran parte del duelo.

Afrontar la pérdida en soledad, como sucede en nuestra sociedad, es muy distinto. Y los habituales sentimientos de dolor y pesadumbre se intensifican enormemente cuando se trata de una muerte repentina o un suicidio, que refuerza la sensación de que los sobrevivientes son incapaces de ayudar en modo alguno al ser querido que los ha dejado. En el caso de una muerte repentina, es muy importante que los sobrevivientes vayan a ver el cuerpo, pues de otro modo puede resultarles difícil llegar a comprender que de hecho se ha producido la muerte. Si es posible, conviene que se sienten calladamente junto al cadáver, le digan lo que tengan que decirle, le expresen su amor y empiecen a despedirse.

Si esto no es posible, busque una fotografía de la persona que acaba de fallecer c inicie el proceso de despedirse, completar la relación y dejar marchar. Anime a quienes han sufrido la muerte repentina de un ser querido a obrar así, pues esto les ayudará a aceptar la nueva y lancinante realidad de la muerte. Hábleles también de las maneras de ayudar a los muertos que he descrito aquí, métodos sencillos que ellos mismos pueden utilizar en lugar de quedarse reviviendo una y otra vez el momento de la muerte, llenos de desesperanza y anegados en frustración silenciosa y autorreproches.

En el caso de una muerte repentina, los sobrevivientes

suelen experimentar incontrolables e insólitos sentimientos de *ira* contra lo que conciben como la causa de la muerte. Ayúdeles a expresar esa ira, porque si la reprimen, tarde o temprano acabará sumiéndolos en una depresión crónica. Ayúdeles a dejar marchar la ira y a descubrir las profundidades de dolor que se ocultan tras ella. Y desde ahí pueden iniciar la tarea dolorosa, pero en último término curativa, del desprendimiento.

Ocurre con frecuencia que, tras la muerte de un ser querido, la persona queda con una intensa sensación de *culpa y* repasa obsesivamente los errores cometidos en su relación, o se tortura con pensamientos sobre lo que hubieran podido hacer para evitar la muerte. Ayúdele a hablar de estos sentimientos de culpa, por irracionales y absurdos que parezcan. Poco a poco la culpa irá disminuyendo y el sobreviviente llegará a perdonarse y reanudará su vida.

UNA PRÁCTICA DE CORAZÓN

Ahora me gustaría ofrecerle una práctica que verdaderamente puede ayudarle cuando sufra un profundo dolor y aflicción. Se trata de una práctica que mi maestro Jamyang Khyentse siempre solía dar a las personas que estaban pasando por un tormento emocional o angustia y colapso mental, y sé por experiencia propia que puede proporcionar gran consuelo y alivio. La vida de una persona que se dedica a enseñar en un mundo como el nuestro no es nada fácil. Cuando era más joven, tuve muchos momentos de crisis y dificultad, y en tales casos siempre invocaba a Padmasambhava, como lo sigo haciendo, concibiéndolo como idéntico a todos mis maestros. Y así descubrí por mí mismo el gran poder transformador de esta práctica, y por qué todos mis maestros solían decir que la práctica de Padmasambhava es la más útil cuando se pasa por un periodo de perturbación, porque tiene el poder que hace falta para asumir la caótica confusión de esta era y sobrevivir a ella.

Así pues, cuando se encuentre usted desesperado, angustiado o deprimido, cuando crea que no puede seguir adelante o sienta que se le rompe el corazón, le aconsejo que haga esta práctica. Las únicas condiciones necesarias para que la práctica sea eficaz son hacerla con todas las fuerzas, y pedir ayuda, pero pedirla realmente.

Aunque uno practique la meditación, siempre tendrá sufri-

micntos y dolores emocionales, y surgirán muchas cosas de sus vidas anteriores o de ésta que le serán difíciles de afrontar. Es posible descubrir que uno no tiene la sabiduría y estabilidad suficientes en la meditación para resolverlas, y que ésta por sí sola no basta. Lo que se necesita en tales casos es lo que yo llamo «una práctica de corazón». Siempre me entristece que la gente no cuente con una práctica como ésta que los ayude en los momentos de desesperación, porque al tenerla descubrirá usted que tiene algo incalculablemente precioso, que asimismo se convertirá en fuente de transformación y fuerza continuada.

1. *Invocación*

Invoque en el cielo ante usted la presencia del ser iluminado que más le inspire, y considere que este ser es la encarnación de todos los budas, bodisatvas y maestros. Para mí, como ya he dicho, esta encarnación es Padmasambhava. Aunque no pueda usted visualizar ninguna forma en su imaginación, basta con que sienta intensamente la presencia e invoque su infinito poder, compasión y bendición.

2. *Llamada*

Abra el corazón e invoque al ser iluminado con todo el dolor y sufrimiento que siente. Si tiene ganas de llorar, no se contenga: deje que corran las lágrimas y pida realmente ayuda. Sepa que hay alguien completamente a su disposición, alguien que le escucha, que le comprende con amor y compasión sin juzgarle jamás: un amigo absoluto. Llámelo desde las profundidades de su dolor por medio del mantra OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM, el mantra utilizado desde hace siglos por centenares de miles de seres como manantial curativo de purificación y protección.

3. *Llenar el corazón de dicha*

Imagínese ahora y sepa que el buda al que está llamando le responde con todo su amor, compasión, sabiduría y poder. Enormes rayos de luz fluyen de él hacia usted. Imagínese esta luz como un néctar que le llena por completo el corazón y transforma todo su sufrimiento en dicha.

Uno de los modos en que aparece Padmasambhava es sencillamente sentado en postura de meditación, envuelto en sus vesti-

duras, emanando una agradable sensación de amoroso y acogedor consuelo y con una sonrisa afectuosa en el rostro. En esta emanación se le llama «Gran Dicha». Sus manos reposan relajadamente sobre su regazo, sosteniendo una copa hecha con la parte superior de un cráneo. La copa está llena del néctar de la Gran Dicha, espumante y burbujeante, la fuente de toda curación. La figura está serenamente sentada sobre una flor de loto, rodeada por una trémula esfera de luz.

Concíbalo como un ser infinitamente cálido y amoroso, un sol de dicha, consuelo, paz y curación. Abra el corazón y deje que salga todo su sufrimiento en una petición de ayuda. Y diga este mantra: OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM.

Imagínese ahora miles de rayos de luz que emanan del cuerpo o del corazón de Padmasambhava; imagínese que el néctar de Gran Dicha contenido en la copa de la calavera se desborda de alegría y se derrama sobre usted en un continuo raudal de luz líquida, dorada y calmante. Esta luz fluye hacia su corazón y lo llena por completo, transformando su sufrimiento en dicha.

Este raudal de néctar del Padmasambhava de la Gran Dicha es la práctica maravillosa que mi maestro solía enseñar, y nunca ha dejado de proporcionarme gran inspiración y ayuda en los momentos de verdadera necesidad.

4. *Ayudar a los muertos*

A medida que vaya haciendo esta práctica una y otra vez, recitando el mantra y llenándose el corazón de dicha, su sufrimiento se disolverá poco a poco en la paz serena de la naturaleza de la mente. Se dará usted cuenta, con alegría y gozo, de que los budas no están en el exterior sino siempre con usted, inseparables de la naturaleza de su mente. Y lo que han hecho por medio de su bendición ha sido transmitirle el poder y alimentarle con la confianza del buda que hay dentro de usted.

Ahora, con todo el poder y la confianza que le ha dado la práctica, imagínese que envía esta bendición, la luz de compasión curativa de los seres iluminados, a la persona amada que ha muerto. Esto es particularmente importante en el caso de que la persona haya sufrido una muerte traumática, pues transforma su sufrimiento y le proporciona paz y dicha. Es posible que anteriormente se sintiera usted desvalido en su aflicción e incapaz de ayudar a ese ser querido, pero ahora, por medio de esta prácti-

ca, puede sentirse consolado, alentado y dotado del poder de ayudar al difunto.

MANTENER ABIERTO EL CORAZÓN

No espere resultados inmediatos ni milagros. Es posible que su sufrimiento no cambie hasta pasado algún tiempo, o incluso mucho más tarde, cuando menos se lo espere. No se haga la idea de que la práctica va a «funcionar» y terminar con su aflicción de una vez por todas. Permanezca abierto a su aflicción, tan abierto como lo está a los budas y seres iluminados durante la práctica.

Incluso es posible que llegue a sentirse misteriosamente agradecido hacia su sufrimiento, porque le ofrece esta oportunidad de trabajar con él y transformarlo. Sin él, jamás habría llegado a descubrir que oculto en la naturaleza y las profundidades del sufrimiento hay un tesoro de dicha. Los momentos en que sufre pueden ser precisamente aquellos en los que está usted más abierto, y allí donde es sumamente vulnerable puede ser en realidad el lugar donde yace su mayor fuerza.

Por consiguiente, dígase: «No huiré de este sufrimiento. Quiero utilizarlo de la mejor manera posible para así volverme más compasivo y más capaz de ayudar a los demás». El sufrimiento, después de todo, puede enseñarnos mucho sobre la compasión. Si sufre usted, sabrá qué sienten los demás cuando sufren. Y si está usted en situación de ayudar a otros, es por medio del propio sufrimiento como hallará la comprensión y la compasión necesarias para hacerlo.

Así pues, haga lo que haga, no bloquee su dolor; acéptelo y sea vulnerable. Por desesperado que llegue a sentirse, acepte su dolor tal como es, porque en realidad está intentando hacerle un regalo inapreciable: la posibilidad de descubrir, por medio de la práctica espiritual, lo que hay más allá del dolor. «La aflicción puede ser el jardín de la compasión», escribió Rumi. Si mantiene el corazón abierto en todo momento, el dolor puede llegar a ser su mayor aliado en su búsqueda vital de amor y sabiduría.

¿Acaso no sabemos todos muy bien que protegerse contra el dolor no da resultado, y que cuando intentamos defendernos del sufrimiento sólo conseguimos sufrir más y no aprender todo lo que podríamos de esa experiencia? Como escribió Rilke, el corazón protegido que no está «nunca expuesto a la pérdida,

inocente y seguro, no puede conocer la ternura; sólo el corazón recobrado puede sentirse alguna vez satisfecho: libre, gracias a todo lo que ha dado, para regocijarse en su supremacía»."

DAR FIN A LA AFLICCIÓN Y APRENDER DE ELLA

Cuando se halle abrumado por el sufrimiento, intente inspirarse de alguna de las muchas maneras que he mencionado cuando me refería a la práctica de la meditación en el capítulo 5, «Llevar la mente a casa». Uno de los métodos más potentes que he encontrado para aliviar y disolver la pena es ir a la naturaleza, especialmente ir a contemplar algún salto de agua, y dejar brotar las lágrimas y el dolor, que nos purifiquen como el agua que cae. O bien leer algún texto conmovedor sobre la impermanencia o la pena, y permitir que su sabiduría nos dé solaz.

Aceptar la aflicción y darle fin es ciertamente posible. Una manera de conseguirlo, que muchas personas han empleado y encontrado útil, es una variación del método que he explicado para completar los asuntos pendientes. Aunque haya pasado mucho tiempo desde la muerte de su ser querido, comprobará que es muy eficaz.

Visualice a todos los budas y seres iluminados que están en el cielo, por encima de usted y a su alrededor, emitiendo sus rayos resplandecientes de luz de compasión y dándole su apoyo y su bendición. En presencia de ellos, exprese su aflicción y dígale, a la persona amada que ha muerto, lo que tenga que decirle, lo que tiene usted realmente en el corazón y la mente.

Visualice a esa persona muerta que lo está mirando con más amor y comprensión de los que jamás experimentó en vida. Sepa que esa persona quiere que usted comprenda que lo ama y le perdona todo lo que pueda haber hecho, y quiere pedirle y recibir su perdón.

Abra su corazón y exprese en palabras toda la ira y todos los sentimientos de agravio que pueda usted albergar, y déjelos marchar por completo. Con todo el corazón y la mente, deje que fluya su perdón hacia la persona fallecida. Dígale que la perdona, cuéntele cómo lamenta todo el dolor que pueda haberle causado.

A continuación, sienta con todo su ser que el perdón y amor del difunto fluyen a raudales hacia usted. Sepa en lo profundo de su ser que usted es merecedor de amor y de

perdón, y termine haciendo la phowa o alguna otra práctica para ayudar a los muertos.

Esta práctica le dará la posibilidad de expresar su amor una vez más, hacer algo por la persona fallecida, y completar y sanar la relación en su corazón.

Si nos lo permitimos, podemos aprender mucho del dolor y la aflicción por la pérdida. El dolor por la pérdida de un ser querido puede obligarnos a contemplar directamente nuestra vida y forzarnos a encontrar en ella un sentido del que tal vez antes carecía. Cuando se halla uno solo después de la muerte de una persona a la que amaba, puede surgir la sensación de que se le ofrece una nueva vida y se le pregunta: «¿Qué vas a hacer con esta vida? ¿Por qué deseas seguir viviendo?».

El dolor y la pérdida también pueden recordar vivamente lo que puede ocurrir si en vida uno no expresa su amor y su aprecio, o pide perdón; eso puede contribuir a hacernos mucho más sensible a los seres queridos que aún viven. Elisabeth Kübler-Ross dijo: «Lo que intento enseñar a la gente es a vivir de tal manera que digas estas cosas cuando la otra persona todavía puede oírlas».[9] Y Raymond Moody, tras toda una vida de trabajo investigando la experiencia de casi muerte, escribió: «He empezado a darme cuenta de lo cerca de la muerte que nos encontramos en nuestra vida diaria. Ahora más que nunca, procuro mucho dar a conocer mis sentimientos a todas las personas que amo».[10]

Así pues, mi consejo de corazón para quienes se hallan en las profundidades del dolor y la desesperación tras haber perdido a una persona muy querida es que recen pidiendo ayuda, fortaleza y gracia. Rece por que pueda sobrevivir y descubrirle el sentido más pleno posible a la nueva vida en que ahora se encuentra. Sea vulnerable y receptivo, sea valeroso, sea paciente. Por encima de todo, examine su vida en busca de maneras de compartir más profundamente su amor con los demás desde ahora mismo.

CAPÍTULO VEINTE

La experiencia de casi muerte: ¿una escalera hacia el cielo?

En Occidente nos hemos familiarizado mucho con la experiencia de casi muerte, nombre que se da a la gama de experiencias descritas por personas que han sobrevivido a un incidente de muerte clínica o casi muerte. La experiencia de casi muerte ha sido descrita a lo largo de toda la historia, en todas las tradiciones místicas y chamánicas, y por escritores y filósofos tan diversos como Platón, el papa Gregorio Magno, algunos de los grandes maestros sufíes, Tolstoi o Jung. Mi ejemplo histórico preferido lo relata un gran historiador inglés del siglo VIII, el monje Beda, el Venerable.

> *Por esta época se produjo en Britania un milagro digno de mención, como los de las épocas antiguas. Pues, a fin de despertar a los vivos de la muerte espiritual, un hombre ya difunto retornó a la vida corporal y relató muchas cosas notables que había visto, algunas de las cuales me ha parecido valioso mencionar aquí brevemente. Había un cabeza de familia que vivía en un lugar del país de Northumbria llamado Cunningham, que llevaba una vida devota con todos los habitantes de su casa. Éste cayó enfermo y no cesó de empeorar hasta que llegó la crisis, y una madrugada murió. Pero al alba retornó a la vida y se incorporó de súbito ante la gran consternación de quienes lloraban junto al cuerpo, que echaron a correr; únicamente su esposa, que le tenía más amor, permaneció con él, aunque temblorosa y asustada. El hombre la tranquilizó y le dijo: «No tengas miedo; pues en verdad me he alzado del abrazo de la muerte y se me ha permitido vivir de nuevo entre los hom-*

bres. Pero de ahora en adelante no debo vivir como lo hacía, y debo adoptar un modo de vida muy distinto». Poco después, abandonó todas sus responsabilidades mundanas e ingresó en el monasterio de Melrose. [...]

Continúa Beda:

Esta fue su experiencia, tal como él solía contarla: «Un hombre apuesto con una túnica resplandeciente me hizo de guía; caminamos en silencio, siguiendo lo que parecía un rumbo al noreste. Más adelante en el trayecto llegamos a un valle anchísimo y profundo de longitud infinita. [...] *El guía no tardó en sacarme de la oscuridad a una atmósfera de luz clara, y mientras me conducía bajo una viva luz, vi ante nosotros un muro inmenso que parecía ser de longitud y altura infinitas en todas direcciones. Puesto que no podía ver ninguna puerta, ventana ni entrada alguna en ese muro, empecé a preguntarme por qué continuábamos caminando hacia allí. Pero cuando llegamos al muro, de inmediato, no sé por qué medios, nos encontramos en lo alto de él. Dentro se extendía un prado muy anchuroso y agradable.* [...] *Tal era la luz que inundaba todo este lugar que parecía mayor que el brillo de la luz del día o de los rayos del sol a mediodía.* [...]

»(El guía dijo:) "Ahora debes volver al cuerpo y vivir de nuevo entre los hombres; pero, si sopesas tus actos con mayor cuidado y procuras que tus palabras y tus maneras sean siempre virtuosas y sencillas, cuando mueras tú también obtendrás un hogar entre estos espíritus felices que aquí ves. Pues has de saber que, cuando te he dejado un rato, lo he hecho a fin de descubrir cuál sería tu futuro". Cuando me dijo esto me sentí muy renuente a volver a mi cuerpo, porque estaba cautivado por el agrado y la belleza del lugar que estaba viendo y la compañía que allí veía. Pero no me atreví a interrogar al guía, y entre tanto, sin saber cómo, de pronto me encontré vivo otra vez entre los hombres».

Beda concluye el relato con estas palabras:

Este hombre de Dios rehusaba comentar estas y otras cosas que había visto con ninguna persona apática ni de vida descuidada, sino sólo con aquellos que estaban [...] *dispues-*

tos a escuchar sus palabras con el corazón y a crecer en santidad.[1]

La capacidad de la tecnología médica moderna ha añadido una nueva y estimulante dimensión al ámbito de la experiencia de casi muerte; en la actualidad se ha revivido a mucha gente de la «muerte», por ejemplo tras accidentes, ataques cardíacos o enfermedades graves, o en el quirófano o en combate. La experiencia de casi muerte ha sido objeto de abundantes investigaciones científicas y especulaciones filosóficas. Según una fiable encuesta Gallup de 1982, un número extraordinario de norteamericanos, hasta ocho millones, uno de cada veinte habitantes, ha tenido al menos una experiencia de casi muerte.[2]

Aunque no hay dos personas que describan exactamente la misma experiencia, tal como no puede haber dos personas que tengan experiencias idénticas en el bardo, sí emerge en la experiencia de casi muerte un patrón común compuesto por diversas fases, lo que podríamos llamar una «experiencia básica» o esencial:

1. Experimentan un estado alterado de sensación, de paz y bienestar, sin dolor, sensaciones corporales ni miedo.

2. Es posible que perciban un sonido torrencial o un zumbido y se encuentren separados del cuerpo. Es la llamada «experiencia extracorporal»: pueden ver el cuerpo, muchas veces desde un punto más elevado; se les agudizan los sentidos de la vista y el oído; tienen la conciencia clara y vividamente alerta, y pueden incluso atravesar las paredes.

3. Son conscientes de otra realidad, de entrar en una oscuridad, de flotar en un espacio sin dimensiones y luego de avanzar rápidamente por un túnel.

4. Ven una luz, al principio un punto en la lejanía, y se sienten atraídos magnéticamente hacia ella, y después envueltos en luz y amor. La luz se describe como una luz deslumbrante de gran belleza, pero que no hace ningún daño a los ojos. Algunas personas dicen haberse encontrado con un «ser de luz» compasivo y amoroso, una presencia luminosa y al parecer omnisciente que algunos denominan Dios o Jesucristo. A veces, ante esta presencia son testigos de una revisión de la vida y ven todo lo que han hecho en su vida, lo bueno y lo malo. Se comunican telepáticamente con la presencia, y se hallan en una dimensión atemporal y por lo general dichosa en la que todos los conceptos ordinarios como tiempo y espacio carecen de

sentido. Aunque la experiencia sólo dure uno o dos minutos de tiempo normal, puede ser de una elaboración y una riqueza muy grande.

5. Algunos ven un mundo interior de belleza preternatural, edificios y paisajes paradisíacos con música celestial, y tienen un sentimiento de unidad. Muy pocos, por lo que parece, hablan de visiones terroríficas de reinos infernales.

6. Puede que lleguen a un límite que no pueden cruzar; algunos se encuentran con parientes y amigos muertos y hablan con ellos. Deciden regresar a su cuerpo y a esta vida (a menudo de mala gana) o se les indica que lo hagan, y a veces regresan con un sentido de misión y servicio, a veces para proteger y cuidar a su familia, a veces sencillamente para completar el propósito de su vida, que no se ha cumplido.

El aspecto más importante de la experiencia de casi muerte, que se describe repetidamente en lo que se ha escrito al respecto, es la completa transformación que con frecuencia provoca en la vida, la actitud, la profesión y las relaciones de las personas que han pasado por ella. No necesariamente pierden el miedo al dolor y a morir, pero sí pierden el miedo a la muerte propiamente tal; se vuelven más tolerantes y afectuosos; se interesan por los valores espirituales, la «senda de la sabiduría», y a menudo por una espiritualidad universal más que por el dogma de ninguna religión.

¿Cómo hemos de interpretar, entonces, la experiencia de casi muerte? Algunos escritores occidentales que han leído el *Libro tibetano de los muertos* equiparan estas experiencias con las experiencias de los bardos según se enseñan en la tradición tibetana. A primera vista sí parece que haya tentadoras semejanzas entre las dos, pero ¿cómo se relacionan exactamente los detalles de la experiencia de casi muerte con las enseñanzas sobre los bardos? Tengo la impresión de que esto exigiría un estudio especial que escapa al propósito de este libro, pero de entrada pueden apreciarse varias similitudes y diferencias.

LA OSCURIDAD Y EL TÚNEL

La fase final del proceso de disolución del bardo del morir, como se recordará, es cuando la experiencia negra del «pleno

logro» amanece «como un cielo vacío envuelto en las mayores tinieblas». En ese punto, las enseñanzas hablan de un momento de dicha y alegría. Una de las características principales de la experiencia de casi muerte es la impresión de moverse «a tremenda velocidad» y «con la sensación de no tener peso» a través de un espacio negro, «una negrura total, pacífica, maravillosa», y por un «túnel largo y oscuro».

Una mujer le explicó a Kenneth Ring: «Es igual que un vacío, que una nada, y es muy pacífico; es tan agradable que se puede seguir adelante. Es una negrura completa, no hay ninguna sensación, ningún sentimiento... como una especie de túnel oscuro. Solamente un flotar. Es como estar en el aire».[3]

Y otra mujer le dijo:

Lo primero que recuerdo es un tremendo sonido como de un torrente, un tremendo... Es difícil encontrar las palabras adecuadas para describirlo. La comparación más aproximada que se me ocurre es quizás el ruido de un tornado; un tremendo viento racheado, pero que casi me arrastraba. Y [luego] era arrastrada hacia un punto estrecho desde una zona amplia.*

Una mujer le contó a Margot Grey:

Estaba en lo que parecía el espacio exterior. Era absolutamente negro, y me sentía como atraída hacia una abertura como el final de un túnel. Esto lo sabía porque veía una luz al final; así supe que había una abertura. Yo estaba en posición vertical y me sentía atraída hacia la abertura. Sé que no era un sueño; los sueños no son así. En ningún momento se me ocurrió que pudiera ser un sueño.'

LA LUZ

En el momento de la muerte, la Luminosidad Base o Luz Clara amanece en todo su esplendor. El *Libro tibetano de los muertos* dice: «Oh, hijo/hija de una familia iluminada... tu Rigpa es luminosidad y vacuidad inseparables y mora como una gran extensión de luz; más allá del nacimiento o la muerte, es, de hecho, el Buda de la Luz Inmutable».

Melvin Morse que se ha especializado en la investigación de

experiencias de casi muerte en niños, observa: «Casi todas las experiencias de casi muerte por parte de niños (y aproximadamente una cuarta parte entre los adultos) incluyen un elemento de luz. Todos indican que la luz aparece en las fases finales de la experiencia de casi muerte, después de haber tenido una experiencia extracorporal o haber viajado por un túnel».[1]

Una de las mejores descripciones del acercamiento a la luz la ha recogido Margot Grey:

> *Luego te vas dando cuenta de que lejos, muy a lo lejos, una distancia imposible de medir, puedes llegar al final del túnel, porque ves una luz blanca, pero está tan lejos que lo único con que puedo compararla es con mirar hacia el cielo y ver una sola estrella en la lejanía, pero visualmente has de recordar que estás mirando por un túnel, y esta luz llenaría el extremo del túnel. Te concentras en ese puntito de luz porque, como vas impulsada hacia delante, prevés alcanzar esa luz.*
>
> *Poco a poco, según viajas hacia ella a gran velocidad, se va haciendo más grande. Ahora al recordarlo, todo este proceso no parece llevar más de un minuto. A medida que te vas acercando a esa brillantísima luz no hay ninguna sensación de un final repentino del túnel, sino más bien como un fundirse con la luz. Entonces, el túnel ya ha quedado atrás y ante ti hay esa magnífica y hermosa luz blancoazulada. El resplandor es muy brillante, más brillante que una luz que te cegaría inmediatamente, pero no hace ningún daño en absoluto a los ojos.*[7]

Muchas de las personas que han pasado por una experiencia de casi muerte describen la luz:

> *Mi descripción de la luz era... bueno, no era una luz, sino la ausencia total y absoluta de oscuridad.. Bueno, uno se imagina la luz como una gran luz que brilla sobre las cosas y hace sombras y demás. Esta luz era realmente la ausencia de oscuridad. No estamos acostumbrados a este concepto porque la luz siempre arroja una sombra, a no ser que la luz nos rodee por todas partes. Pero esta luz era tan total y completa que no mirabas la luz, sino que estabas en la luz!*

Una persona le explicó a Kenneth Ring: «No era brillante. Era como una lámpara con pantalla o algo así. Pero no era la clase de luz que da una lámpara. ¿Sabes cómo era? Como si le hubieran puesto una pantalla al sol. Me hacía sentir muy, muy en paz. Ya no tenía miedo. Todo iba a ir bien»."

Una mujer le contó a Margot Grey: «La luz es más brillante que cualquier cosa que uno se pueda imaginar. No existen palabras para describirla. Me sentía tan feliz, es imposible de explicar. Era tal la sensación de serenidad, era una sensación maravillosa. La luz es tan brillante que normalmente te cegaría, pero no le hace el menor daño a los ojos».

Otros explican que no sólo ven la luz, sino que entran directamente en ella, y describen sus sensaciones: «No tenía ningún sentido de identidad separada. Yo era la luz y era uno con ella».[10]

Una mujer que había sufrido dos operaciones de importancia en dos días le dijo a Margot Grey: «Sólo se sentía mi esencia. El tiempo ya no importaba y el espacio estaba lleno de dicha. Estaba bañada en luz radiante y sumergida en el aura del arco iris. Todo era fusión. Los sonidos eran de un nuevo orden, armoniosos, sin nombre (ahora los llamo música)»."

Otro hombre que llegó al punto de entrar en la luz lo describe así:

La siguiente serie de acontecimientos parece darse simultáneamente, pero al describirlos tendré que tomarlos de uno en uno. La sensación es de un ser de alguna clase, más como una especie de energía, no un personaje en el sentido de que fuera una persona, sino una inteligencia con la que es posible comunicarse. Asimismo, su tamaño cubre todo el campo de visión que tienes delante. Lo engloba completamente todo, te sientes envuelto.

La luz se comunica inmediatamente contigo y en una telequinesis instantánea te lee las ondas de pensamiento, en el idioma que sea. Sería imposible recibir una declaración dudosa. El primer mensaje que recibí fue: «Tranquilo, todo es hermoso, todo está bien, no tienes nada que temer». De inmediato me tranquilicé absolutamente. En el pasado, si alguien, un médico, por ejemplo, me hubiera dicho: «Tranquilo, no hay nada que temer, esto no va a hacerle ningún daño», normalmente hacía daño; no podías fiarte.

Pero esta era la sensación más hermosa que ¡amas he

conocido, es amor puro y absoluto. Todo sentimiento, toda emoción es justamente perfecta. Sientes un calor, pero no tiene nada que ver con la temperatura. Allí todo es absolutamente nítido y claro. Lo que la luz te comunica es una sensación de amor puro y verdadero. Es la primera vez que lo experimentas. No se puede comparar con el amor de tu esposa, ni con el amor de tus hijos, ni con el amor sexual Aunque se combinaran todos ellos, no se podría comparar con la sensación que te da esta luz.[12]

Un hombre que a los catorce años había estado a punto de ahogarse recordaba:

Cuando llegué a la fuente de la Luz pude mirar dentro. No es posible ni empezar a describir en términos humanos las sensaciones que tuve acerca de lo que vi. Era un mundo gigante, infinito, de calma y amor, de energía y belleza. Era como si la vida humana careciese de importancia en comparación con eso. Y, sin embargo, instaba a dar importancia a la vida, y al mismo tiempo solicitaba la muerte como un medio para una vida distinta y mejor. Era todo ser, todo belleza, todo sentido para toda la existencia. Era toda la energía del universo para siempre en un solo lugar.[13]

Melvin Morse ha escrito de un modo conmovedor sobre experiencias de casi muerte vividas por niños, y cuenta cómo describen la luz con su sencilla elocuencia: «Tengo un secreto maravilloso que contarte. He estado subiendo por una escalera hacia el cielo». «Sólo quería llegar a aquella Luz. Olvido mi cuerpo, lo olvido todo. Sólo quería llegar a aquella Luz». «Había una Luz muy hermosa que tenía todo lo bueno dentro. Durante cosa de una semana veía chispas de esa Luz en todo». «Cuando salí del coma en el hospital, abrí los ojos y vi pedazos de la Luz por todas partes. Vi cómo encaja todo en el mundo».[14]

SEMEJANZAS CON EL BARDO DEL DEVENIR

En la experiencia de casi muerte, la mente se libera momentáneamente del cuerpo y pasa por cierto número de experiencias comparables a las que experimenta el cuerpo mental en el bardo del devenir.

1. *La experiencia extracorporal*

La experiencia de casi muerte muchas veces empieza con una experiencia extracorporal: la persona ve su propio cuerpo, así como el entorno que lo rodea. Esto coincide con lo que ya se ha dicho respecto al *Libro tibetano de los muertos:*

> *Recuerdo que desperté de la anestesia y luego me fui flotando y me encontré fuera del cuerpo, mirándolo desde encima de la cama. Sólo me daba cuenta de ser cerebro y ojos, no recuerdo que tuviera cuerpo.'"*

Un hombre que había sufrido un ataque cardíaco le dijo a Kenneth Ring:

> *Parecía que estuviera arriba en el espacio y sólo mi mente estuviera activa. No había ninguna sensación corporal, como si el cerebro estuviera en el espacio. Lo único que tenía era la mente. No pesaba, no tenía nada."'*

2. *Contemplar a los parientes sin poder hacer nada*

Ya he descrito cómo, en el bardo del devenir, los muertos pueden ver y oír a sus parientes vivos, pero son incapaces, con gran frustración a veces, de comunicarse con ellos. Una mujer de Florida le contó a Michael Sabom que miraba a su madre desde un punto cercano al techo:

> *La cosa más grande que recuerdo es que me sentía tan triste que no podía hacerle saber que estaba bien. De alguna manera yo sabía que estaba bien, pero no sabía cómo decírselo...'*[7]

> *Recuerdo que los veía en el pasillo... mi esposa, mi hijo mayor y mi hija mayor, y el médico... No sabía por qué lloraban.*[1]*

Y una mujer le contó a Michael Sabom:

> *Estaba sentada muy arriba y me veía a mí misma convulsionada y a mi madre y mi criada gritando y chillando porque creían que estaba muerta. Lo sentí mucho por ellas... Una tristeza muy profunda. Pero sentía que allí arriba estaba libre y que no había motivos para sufrir."*

3. *Forma, movilidad y clarividencia perfectas*

El *Libro tibetano de los muertos* dice del cuerpo mental en el bardo del devenir que es «como un cuerpo de la edad de oro», y que tiene una movilidad y una clarividencia casi sobrenaturales. Quienes han pasado por una experiencia de casi muerte también descubren que tienen una forma completa y en lo mejor de la vida.

Estaba flotando y era mucho más joven... La impresión que saqué es que era capaz de verme de alguna manera, por un reflejo o algo así, como si tuviera veinte años menos de los que en realidad tenía.[1']

También descubren que pueden desplazarse instantáneamente, por el simple poder del pensamiento. Un veterano de la guerra de Vietnam le dijo a Michael Sabom:

Tenía la sensación de que podía ir instantáneamente por el pensamiento hasta donde yo quisiera... Estaba eufórico con esa sensación de poder. Podía hacer lo que quisiera... Es más real que aquí, de verdad[11]

Recuerdo que de repente volví directamente al campo de batalla donde caí... Fue casi como si te materializaras allí y de pronto, al instante siguiente, estás aquí. Fue justo como un parpadeo.[11]

Muchas de las personas que han vivido una experiencia de casi muerte hablan también de un sentido clarividente de conocimiento total «desde el principio del tiempo hasta el fin del tiempo».[2'] Una mujer le dijo a Raymond Moody:

De pronto, todo el conocimiento de todo lo que había empezado desde el mismísimo principio, y que seguiría sin fin..., por un segundo conocí todos los secretos de las edades, todo el sentido del universo, de las estrellas, de la luna..., de todo.[*]

Hubo en esto un momento..., bueno, no hay ninguna forma de describirlo, pero fue como si conociera todas las cosas... Por un momento, allí, fue como si la comunicación no fuese necesaria. Pensaba que cualquier cosa que quisiera conocer podía ser conocida.[171]

Mientras estaba allí me sentía en el centro de las cosas. Me sentía iluminado y limpio. Sentía que podía ver la razón de todo. Todo encajaba, todo tenía sentido, incluso las horas oscuras. Casi parecía, también, como si todas las piezas del rompecabezas encajaran.[1]"

4. *Encuentros con otros*

En las enseñanzas tibetanas se dice que en el bardo del devenir el cuerpo mental se encuentra con otros seres del bardo. De un modo semejante, quien experimenta una experiencia de casi muerte muchas veces es capaz de conversar con otras personas ya muertas. El veterano de la guerra de Vietnam que habló con Michael Sabom le dijo que, mientras yacía inconsciente en el campo de batalla, contemplando su propio cuerpo:

Los trece chicos que habían muerto el día anterior y que yo había metido en sacos de plástico estaban allí conmigo. Y más que eso, durante aquel mes de mayo mi compañía tuvo cuarenta y dos muertos. Los cuarenta y dos estaban allí. No estaban en la forma en que percibimos el cuerpo humano... Pero sé que estaban allí. Sentía su presencia. Nos comunicábamos sin hablar con la voz."

Una mujer que tuvo un paro cardíaco después de ser anestesiada para una extracción dental dijo:

Entonces me encontré, estaba en un bello paisaje, la hierba es más verde que nada que se haya visto en la Tierra, tiene una luz o un resplandor especial. Los colores no se pueden describir, aquí los colores son tan apagados en comparación... En este sitio vi a personas que yo sabía que habían muerto. No hablamos palabras, pero fue como si supiera lo que estaban pensando, y supiera al mismo tiempo que ellos sabían lo que yo estaba pensando.[1]*

5. *Los distintos reinos*

En el bardo del devenir, además de muchas otras clases de visiones, el cuerpo mental verá visiones y signos de distintos reinos. Una pequeña proporción de los que han sobrevivido a una experiencia de casi muerte describe visiones de mundos internos, de paraísos o ciudades de luz con música trascendental.

Una mujer le contó a Raymond Moody:

A lo lejos... vi una ciudad. Había edificios, edificios separados. Eran brillantes y resplandecientes. La gente era feliz allí. Había agua burbujeante, fuentes... supongo que la manera de decirlo sería una ciudad de luz... Era maravilloso. Había música hermosa. Todo era resplandeciente, maravilloso... Pero si hubiera entrado en eso, creo que ya no habría regresado nunca... Me dijeron que si iba allí no podría regresar... que eso había de decidirlo yo."

Otra persona le contó a Margot Grey:

Me pareció encontrarme en algo así como una especie de estructura o edificio, pero no había paredes que recuerde. Sólo había esa hermosa luz dorada que lo llenaba todo... Vi a mi alrededor mucha gente, que al parecer andaba o iba de un lado a otro; ni siquiera parecía que caminaran, más bien parecía que se deslizaban. No me sentía en absoluto separada de ellos; una de las sensaciones que más recuerdo de ellos era la sensación de unidad, de ser totalmente parte de todo lo que me rodeaba f

6. *Las visiones infernales*

No todas las descripciones de la experiencia de casi muerte son positivas, empero, como cabría esperar por lo que hemos visto de las enseñanzas tibetanas. Algunas personas hablan de experiencias aterradoras, con miedo, pánico, soledad, desolación y abatimiento. Una persona citada por Margot Grey explicaba que se había sentido absorbida hacia «un vasto vórtice negro como un remolino», y quienes tienen experiencias negativas tienden a percibir, de un modo muy semejante al de quienes van a renacer en los reinos inferiores en el bardo del devenir, que viajan hacia abajo y no hacia arriba:

*Me desplazaba formando, parte de un río de ruidos, un barbotear constante de ruidos humanos... Sentí que me hundía en la corriente y me volvía parte de ella, y que poco a poco me sumergía en ella. Me sobrecogió un gran miedo, pues sabía que una vez vencido por aquella masa de **ruido** que crecía sin cesar estaría perdido.*'[1]

*Estaba mirando desde lo alto un gran foso lleno de **una** bruma gris que se arremolinaba, y había todos aquellos*

brazos y manos que se alzaban e intentaban cogerme y arrastrarme allí. Había un terrible ruido de llantos, lleno de desesperación.'[1]

Otras personas han experimentado incluso lo que sólo se puede llamar visiones infernales, de frío intenso o calor insoportable, y han oído el sonido de gemidos dolientes o un ruido como el de fieras salvajes. Una mujer citada por Margot Grey declaró:

Me encontré en un lugar rodeado de niebla. Sentí que estaba en el infierno. Había un foso grande del que salía vapor, y había brazos y manos que salían para cogerme... Me aterrorizaba que aquellas manos me aferraran y me arrastraran al foso con ellas... un león enorme saltó sobre mí desde el otro lado, y lancé un alarido. No le tenía miedo al león, pero tuve la sensación de que podía hacerme perder el equilibrio y arrojarme a aquel pozo espantoso... Allí abajo hacía mucho calor y el vapor o humo era muy caliente."

Un hombre que había sufrido un paro cardíaco declaró: «Bajaba y bajaba hacia el interior de la Tierra. Había ira y yo sentía un miedo horrible. Todo era gris. El ruido era aterrador, con gruñidos amenazadores y golpetazos como animales salvajes enloquecidos rechinando los dientes».[14]

Raymond Moody ha escrito que varias personas afirmaban haber visto a seres en apariencia atrapados por su incapacidad para renunciar a sus apegos al mundo físico: posesiones, personas o hábitos. Una mujer se refirió a estas «personas aturdidas»:

Lo que diríamos con la cabeza gacha; tenían un aspecto triste y deprimido; parecía que se movían arrastrando los pies, como una hilera de presos... parecían desgastados, apagados, grises. Y daban la impresión de ir siempre de un lado a otro arrastrando los pies, sin saber adonde, sin saber a quién seguir ni qué buscar.

Cuando pasé yo ni siquiera levantaron la cabeza para ver qué ocurría. Parecían estar pensando: bueno, todo está acabado. ¿Qué hago aquí? ¿De qué va todo esto?» Sólo esa actitud absolutamente aplastada, desesperanzada; sin saber qué hacer ni adonde ir ni quiénes eran ni nada.

Parecían estar siempre en movimiento más que estar

sentados, pero hacia ningún sitio en particular. Echaban a andar al frente, giraban a la izquierda, daban unos pasos y volvían a girar a la derecha. Y sin absolutamente nada que hacer. Buscaban, pero qué buscaban no lo sé.[31]

En los relatos que conocemos sobre la experiencia de casi muerte, a veces se percibe un límite o frontera; se alcanza un punto sin retorno. Al llegar a esa frontera, la persona elige (o se le ordena) volver a la vida, a veces inducida por la presencia de luz. Naturalmente, en las enseñanzas tibetanas sobre el bardo no se encuentra ningún paralelismo, porque éstas describen lo que le ocurre a una persona que en efecto muere. Sin embargo, en Tíbet había una serie de personas, llamadas *déloks,* que habían pasado por algo semejante a una experiencia de casi muerte, y lo que describen guarda un fascinante parecido.

EL DÉLOK: LA EXPERIENCIA DE CASI MUERTE EN TÍBET

Un fenómeno curioso, poco conocido en Occidente pero familiar para los tibetanos, es el de los déloks. En tibetano, *dé lok* significa «retornado de la muerte», y tradicionalmente los déloks son personas que en apariencia «mueren» a causa de una enfermedad y se encuentran viajando por el bardo. Visitan los reinos infernales, donde pueden presenciar el juicio de los muertos y los sufrimientos del infierno, y a veces van a paraísos y reinos de buda. A algunos los acompaña una deidad que los protege y les explica lo que sucede. Al cabo de una semana, el délok es enviado de vuelta al cuerpo con un mensaje del Señor de la Muerte para los vivos, exhortándolos a la práctica espiritual y a vivir de una manera más benéfica. Con frecuencia a los déloks les resulta difícil que les crean, y se pasan el resto de la vida explicando sus experiencias a los demás a fin de encaminarlos hacia la senda de la sabiduría. Se escribieron biografías de algunos de los más famosos déloks, y los trovadores ambulantes las cantan por todo Tíbet.

Varios aspectos de la experiencia délok se corresponden no sólo con las enseñanzas sobre el bardo como el *Libro tibetano de los muertos,* lo que ya era de esperar, sino también con la experiencia de casi muerte.

Lingza Chókyi fue una famosa délok que procedía de la misma región de Tíbet que yo, y que vivió en el siglo XVI. En

su biografía cuenta que no se dio cuenta de que moría, que se encontró fuera del cuerpo y vio el cadáver de un cerdo acostado en su cama y vestido con su ropa. Intentó frenéticamente comunicarse con sus familiares, ocupados en disponer las prácticas por su muerte. Al comprobar que no le hacían ningún caso ni le daban un plato de comida, se enfureció mucho con ellos. Cuando sus hijos lloraron, ella notó que le caía «una granizada de pus y sangre» que le produjo un intenso dolor. Cuenta también que experimentaba alegría cada vez que se hacían las prácticas, y una felicidad incalculable cuando al fin llegó ante el maestro que practicaba para ella reposando en la naturaleza de la mente, y las mentes de los dos se fundieron en una.

Pasado algún tiempo oyó que la llamaba alguien al que tomó por su padre, y fue tras él. Así llegó al reino del bardo, que se le apareció como un país. Desde allí, nos dice, nacía un puente que conducía a los reinos infernales y al lugar donde el Señor de la Muerte contabilizaba las buenas y malas acciones de los muertos. En este reino se encontró con varias personas que le contaron su historia, y vio a un gran yogui que había descendido a los infiernos a fin de liberar seres.

Finalmente, Lingza Chókyi fue devuelta al mundo, pues se había producido un error de nombre y de familia y aún no le había llegado la hora de morir. Así que regresó al cuerpo con un mensaje del Señor de la Muerte para los vivos, se recobró y se pasó el resto de la vida contando lo que había aprendido.

El fenómeno de los déloks no es algo solamente del pasado, pues en Tíbet ha proseguido hasta fechas muy recientes. En ocasiones un délok dejaba el cuerpo durante cosa de una semana y se encontraba con personas que habían fallecido, a veces completamente desconocidas para él o ella y que le daban mensajes para sus parientes vivos pidiéndoles que hicieran determinadas prácticas en su favor. Después el délok regresaba al cuerpo y entregaba estos mensajes. En Tíbet esto era un hecho aceptado, y se elaboraron métodos para detectar si un délok era fraudulento o no. La hija de Dilgo Khyentse Rimpoché le explicó a Franc_oise Pommaret, autora de un libro sobre los déloks, que mientras el délok pasaba por su experiencia se le tapaban los orificios del cuerpo con mantequilla y se le cubría la cara con una pasta hecha con harina de cebada." Si la mantequilla no se derretía y la máscara no se agrietaba, se reconocía la autenticidad del délok.

La tradición de los déloks se conserva aún hoy en las

regiones tibetanas del Himalaya. Estos déloks son personas normales y corrientes, con frecuencia mujeres, pero muy devotas y con una gran fe. En fechas señaladas del calendario budista «mueren» por unas horas, y su función principal consiste en servir de mensajeros entre los vivos y los muertos.

EL MENSAJE DE LA EXPERIENCIA DE CASI MUERTE

Como ya hemos visto, existen semejanzas significativas entre la experiencia de casi muerte y las enseñanzas del bardo; también hay diferencias significativas. La mayor diferencia, naturalmente, es que quienes pasan por una experiencia de casi muerte no llegan a morir, en tanto que las enseñanzas describen lo que les ocurre a las personas mientras mueren, después de la muerte física y mientras toman otro nacimiento. El hecho de que quienes pasan por una experiencia de casi muerte no prosigan su viaje hacia la muerte (algunos sólo están «muertos» durante un minuto) debe contribuir en algo a explicar por lo menos la posibilidad de discrepancias entre ambas descripciones.

Algunos autores han sugerido que la experiencia de casi muerte expresa las etapas del proceso de disolución en el bardo del morir. Considero prematuro cualquier intento de relacionar demasiado estrechamente la experiencia de casi muerte con las descripciones de los bardos, porque la persona que ha sobrevivido a la experiencia de casi muerte sólo ha estado, literalmente, «casi muerta». Le expliqué a mi maestro Dilgo Khyentse Rimpoché la naturaleza de la experiencia de casi muerte y la definió como un fenómeno que pertenece al bardo natural de *esta* vida, porque la conciencia se limita a abandonar el cuerpo del «difunto» y vaga temporalmente por diversos reinos.

Dilgo Khyentse Rimpoché daba así a entender que quienes pasan por una experiencia de casi muerte experimentan su muerte clínica desde dentro del bardo natural de esta vida. Quizá se hallan en el umbral de los bardos, pero no entran en ellos para luego regresar. Cualesquiera que sean sus experiencias, siguen estando en el bardo natural de esta vida. Su experiencia de la luz, ¿es similar al amanecer de la Luminosidad Base? ¿Podría ser que, antes de que se alce su vasto sol, capten una viva vislumbre de los primeros rayos del alba?

Sea cual fuere el sentido último de los detalles de la experiencia de casi muerte, lo cierto es que me siento profundamen-

te conmovido por los muchos casos que he leído o de los cuales me han hablado, y me llaman especialmente la atención algunas actitudes que se desprenden de esas experiencias y que reflejan plenamente la visión budista de la vida. Dos de ellas ya las he mencionado: la profunda transformación y el despertar espiritual que se produce en quienes han pasado por esta experiencia, y las implicaciones que tiene para nuestra vida el proceso de revisión de la vida. La revisión de la vida se repite una y otra vez en las experiencias de casi muerte, exponiendo de la manera más clara la imposibilidad de escapar del karma y los poderosos y trascendentes efectos de todos nuestros actos, palabras y pensamientos. El mensaje central que traen quienes han pasado por una experiencia de casi muerte acerca de su encuentro con la muerte, o la presencia del «ser de luz», es exactamente el mismo que el de Buda y de las enseñanzas sobre los bardos: que las cualidades más importantes de esta vida, las cualidades esenciales, son el amor y el conocimiento, la compasión y la sabiduría.

Estas personas sin duda empiezan a ver lo que nos dicen las enseñanzas del bardo: que la vida y la muerte están en la propia mente. Y la confianza que por lo visto muchas de ellas sienten después de esta experiencia refleja esta comprensión más profunda de la mente.

Existen también ciertas semejanzas fascinantes entre la experiencia de casi muerte y sus consecuencias, por una parte, y los estados místicos y los estados alterados de conciencia. Así, por ejemplo, las personas que han pasado por la experiencia de casi muerte describen diversos fenómenos paranormales: algunas tienen visiones planetarias precognitivas o proféticas, o «pre-visiones de la vida» que resultan asombrosamente exactas; después de la experiencia de casi muerte, algunas personas describen experiencias de lo que parece ser la energía de *kundalim*;" otras descubren que tienen auténticos y sorprendentes poderes de clarividencia, o de curación psíquica o física.

Muchas de las personas que han estado cerca de la muerte hablan de un modo innegablemente elocuente y personal sobre la belleza, el amor, la paz, la dicha y la sabiduría de lo que han experimentado. A mí esto me hace pensar que quizás han tenido alguna vislumbre del resplandor de la naturaleza de la mente, y no es de extrañar que tales vislumbres hayan conducido una y otra vez a una auténtica transformación espiritual. Sin embargo, como señala Margot Grey, «no necesitamos llegar a las puertas de la muerte para experimentar una realidad espiritual más

elevada».[18] Esta realidad espiritual más elevada está aquí y ahora, en la vida, y sólo hemos de descubrirla y entrar en ella.

Me gustaría hacer aquí una advertencia esencial: no deje que estas descripciones de la experiencia de casi muerte, que tan inspiradoras son, le lleven a creer que lo único que ha de hacer para morar en esos estados de dicha y paz es morirse. No es tan sencillo, ni podría serlo.

A veces, cuando alguien pasa por intensos sufrimientos y dolores, puede verse incapaz de seguir soportándolos, y es concebible que estas descripciones de casi muerte puedan tentarlo a quitarse la vida para terminar con todo de una vez. Esto podría parecer la solución más sencilla, pero pasa por alto el hecho de que todo lo que nos ocurre forma parte de la vida. No hay escapatoria posible. Si escapa, sólo conseguirá afrontar el sufrimiento de un modo aún más profundo en algún momento posterior.

Además, si bien es cierto que las experiencias de casi muerte que se han recopilado son en su mayoría buenas, todavía cabe debatir si esto se debe a que las experiencias negativas y aterradoras son en efecto escasas, o se debe simplemente a la dificultad para recordarlas. Es posible que las personas no quieran o no sean capaces de recordar conscientemente las experiencias más oscuras o espantosas. Asimismo, las propias personas que han pasado por una experiencia de casi muerte subrayan que lo que han aprendido de ésta es la importancia de transformar nuestra vida *ahora,* mientras aún estamos vivos, porque tenemos, según dicen, «una misión más importante que cumplir aquí»/'

El asunto urgente y esencial es la transformación de nuestra vida ahora. ¿No sería trágico que ese mensaje central de la experiencia de casi muerte, que la vida es inherentemente sagrada y debe vivirse con una intensidad y un propósito sagrados, se difuminara y se perdiera en una fácil visión romántica de la muerte? ¿No sería aún más trágico que ese optimismo fácil contribuyera a fomentar esa dejación de nuestras verdaderas responsabilidades hacia nosotros mismos y nuestro mundo que está amenazando la supervivencia misma del planeta?

EL SENTIDO DE LA EXPERIENCIA DE CASI MUERTE

Inevitablemente, algunas personas han intentado demostrar que los acontecimientos de la experiencia de casi muerte responden

a algo que no es una experiencia espiritual, y algunos científicos reduccionistas han intentado desecharla explicándola desde el punto de vista de sus efectos fisiológicos, neurológicos, químicos o psicológicos. No obstante, quienes investigan la experiencia de casi muerte, que también son médicos y científicos, han replicado lúcidamente a estas objeciones, una por una, e insisten en que no pueden explicar la totalidad de la experiencia de casi muerte. Al final de su magnífico libro *Closer to the Light: Learning jrom Chüdren's Ncar-Death Experiences,* Melvin Morse escribe:

> *Pero las experiencias de casi muerte parecen constituir un conjunto de acontecimientos, de modo que no se puede entender el total examinando sus diversas partes. No se puede entender la música estudiando las diversas frecuencias de sonido que genera cada nota, ni hace falta un conocimiento profundo de la física acústica para apreciar a Mozart. La experiencia de casi muerte sigue siendo un misterio.*[':]

Melvin Morse dice también:

> *Tengo la impresión de que el mero hecho de comprender las experiencias de casi muerte será nuestro primer paso para salvar la gran división entre ciencia y religión que empezó con Isaac Newton hace casi trescientos años. Educar a los médicos, a las enfermeras y a nosotros mismos en lo que experimentan las personas durante esas horas finales demolerá los prejuicios que tenemos en nuestra manera de concebir la medicina y la vida.*[n]

En otras palabras, el mismo progreso de la tecnología médica proporciona simultáneamente los medios para crear una revolución en su seno. Melvin Morse señala:

> *Encuentro irónico que sea nuestra tecnología médica la que ha conducido a esta plétora de experiencias de casi muerte.* [...] *Ha habido experiencias de casi muerte en todos los siglos, pero sólo hace veinte años que disponemos de la tecnología necesaria para reanimar a los pacientes. Ahora pueden hablarnos de sus experiencias, así que escuchémoslos. Esto para mí es un desafío a nuestra sociedad* [...] *Las experiencias de casi muerte, en mi opinión, son un proceso*

> *psicológico natural asociado con el morir. Voy a hacer la audaz predicción de que si podemos reintegrar este conocimiento en nuestra sociedad, no sólo ayudará a los pacientes moribundos, sino que ayudará a la sociedad en su conjunto. Veo la medicina de hoy desprovista de espíritu.* [...] *No hay ninguna razón para que la tecnología y el espíritu no puedan existir juntos.*[tí]

Uno de los motivos de que haya escrito este libro ha sido para mostrar que creo en la posibilidad de lo que dice Melvin Morse: la tecnología y el espíritu pueden y deben existir juntos, si hemos de desarrollar el pleno potencial humano. Una ciencia humana completa, y completamente útil, ¿no tendría el valor de abarcar y explorar los hechos de la mística, los hechos de la muerte y del morir según se manifiestan en la experiencia de casi muerte y en este libro?

Bruce Greyson, una de las figuras principales en la investigación sobre la casi muerte, dice así:

> *La ciencia debe tratar de explicar la experiencia de casi muerte porque en ella se encuentra la clave de su propio crecimiento.* [...] *La historia nos enseña que la ciencia sólo desarrolla nuevos métodos cuando intenta explicar fenómenos que por el momento se hallan fuera de nuestro alcance. Creo que la experiencia de casi muerte es uno de los enigmas que acaso acaben obligando a los científicos a desarrollar un nuevo método científico; un método que incluya todas las fuentes de conocimiento, no sólo la deducción lógica del intelecto y la observación empírica de lo físico, sino también la experiencia directa de lo místico."*

Bruce Greyson también ha dicho que cree que las experiencias de casi muerte ocurren por una razón: «Basándome en mi observación de experiencias de casi muerte durante varios años, creo que tenemos estas experiencias a fin de aprender a ayudar a los demás».

Kenneth Ring, que aún ve otra posibilidad y un sentido extraordinario en las experiencias de casi muerte, pregunta por qué en la actualidad hay tantas personas que tienen tales experiencias y pasan por una transformación espiritual en *estos* momentos. Después de haber sido durante muchos años uno de los más valientes pioneros en el campo de la investigación sobre la

casi muerte, ha llegado a considerar «mensajeros de la esperanza» a quienes han pasado por esta experiencia, mensajeros que nos hablan de una realidad espiritual más noble y elevada y nos exhortan a cambiar urgentemente todas las facetas de nuestra actual forma de vivir; a terminar con todas las guerras y con todas las divisiones entre pueblos y religiones, a proteger y a salvar el medio ambiente:

> *Creo* [...] *que la humanidad en conjunto está luchando colectivamente por despertar a un modo de conciencia nuevo y más elevado,* [...] *y que la Experiencia de casi muerte puede concebirse como un* recurso evolutivo *para producir esta transformación, a lo largo de un periodo de años, en millones de personas."*

Que ello sea cierto o no podría depender de todos nosotros; de si realmente tenemos la valentía de afrontar las implicaciones de la experiencia de casi muerte y las enseñanzas de los bardos, y al transformarnos a nosotros mismos transformar el mundo que nos rodea, y así, paso a paso, todo el futuro de la humanidad.

CUARTA PARTE

Conclusión

CAPÍTULO VEINTIUNO

El proceso universal

Cuarenta años después de la ocupación de Tíbet por China, el mundo sigue ignorando lo que ha ocurrido, ignorando la envergadura del terror, la destrucción y el genocidio sistemático que el pueblo tibetano ha soportado y soporta aún. De una población de seis millones, más de un millón de personas han muerto a manos de los chinos; se han talado los extensos bosques de Tíbet, tan indispensables como los de la Amazonia para la ecología del planeta; se ha masacrado casi totalmente su fauna; sus ríos y mesetas se han contaminado con residuos nucleares; la gran mayoría de sus seis mil quinientos monasterios han sido arrasados o destruidos; el pueblo tibetano está amenazado de extinción, y la gloria de su cultura ha sido casi completamente eliminada de su propia tierra.

Desde el primer momento de la ocupación china de Tíbet, en los años cincuenta, se cometieron horrendas atrocidades. Maestros espirituales, monjes y monjas fueron los primeros blancos, porque los chinos comunistas querían sobre todo quebrantar el espíritu del pueblo suprimiendo todo vestigio de vida religiosa. A lo largo de los años me han llegado muchísimas historias de muertes extraordinarias y conmovedoras bajo las peores circunstancias posibles, muertes que demostraban y rendían un tributo final al esplendor de la verdad que los chinos estaban desesperados por destruir.

En la región de Tíbet de la que procedo, la provincia de Kham, había un viejo *khenpo*, o abad, que se había pasado muchos años retirado en las montañas. Los chinos anunciaron que iban a «castigarlo», cosa que, como todos sabían, equivalía a su tortura y muerte, y enviaron un destacamento a su ermita para detenerlo. El khenpo era anciano y no podía andar, y los chinos le buscaron un caballo viejo y roñoso para el último viaje. Lo

sentaron en el caballo, lo ataron a la montura y emprendieron el descenso desde la ermita de la montaña al campamento del ejército. El khenpo empezó a cantar. Los chinos no entendían la letra, pero los monjes detenidos con él dijeron más tarde que eran «cantos de experiencia», hermosas canciones que brotaban espontáneamente de la profundidad y el gozo de su realización. El grupo descendía poco a poco por el sinuoso sendero de montaña, los soldados en pétreo silencio y muchos de los monjes sollozando; el khenpo, en cambio, cantaba sin cesar.

Poco antes de llegar al campamento del ejército, dejó de cantar y cerró los ojos, y el grupo siguió avanzando en silencio. Cuando cruzaron la cancela del campamento, descubrieron que el khenpo estaba muerto. Había abandonado silenciosamente el cuerpo.

¿Qué sabía el khenpo que le daba tanta serenidad, incluso a la vista de la muerte? ¿Qué le daba incluso en aquellos últimos momentos la alegría y la despreocupación de cantar? Tal vez cantaba algo parecido a estos versos de «El resplandor inmaculado», testamento final de Longchenpa, el maestro Dzogchen del siglo XIV:

En un cielo nocturno sin nubes, la luna llena,
«el Señor de las Estrellas», está a punto de salir. [...]
El rostro de mi compasivo señor, Padmasambhava,
me atrae hacia delante, irradiando su tierna bienvenida.

Mi gozo en la muerte es muchísimo mayor que
el gozo de los mercaderes al ganar vastas fortunas en el mar,
o los señores de los dioses que se jactan de su victoria en la batalla;
o el de aquellos sabios que han entrado en el trance de la perfecta absorción.
Así, tal un viajero que se echa al camino cuando llega el momento de partir,
no permaneceré más en este mundo,
sino que iré a morar en la fortaleza de la gran dicha de la ausencia de muerte.

Esta vida mía está acabada, mi karma se ha agotado, el beneficio que podían hacer las oraciones se ha gastado,
todas las cosas mundanas han llegado a su fin, el espectáculo de esta vida ha terminado.

En un instante reconoceré la misma esencia de la manifestación de mi ser
en los puros y vastos reinos de los estados del bardo;
estoy próximo a ocupar mi asiento en el terreno de la perfección primordial.

Las riquezas que se encontraban en mí han hecho felices las mentes de otros,
he utilizado la bendición de esta vida para realizar todos los beneficios de la isla de la liberación;
habiendo estado con vosotros, mis nobles discípulos, durante todo este tiempo,
la alegría de compartir la verdad me ha llenado y satisfecho.

Ahora van a terminar todas las conexiones entre nosotros en esta vida,
soy un mendigo errante que va a morir como le plazca,
no os entristezcáis por mí, pero seguid rezando siempre.
Estas palabras las dice mi corazón, las dice para ayudaros;
pensad que son una nube de flores de loto, y vosotros, en vuestra devoción,
abejas que se zambullen en ellas para libar su alegría trascendente.

Por la gran bondad de estas palabras
que los seres de todos los reinos del samsara,
en el terreno de la perfección primordial, alcancen el Nirvana.

Estas son inequívocamente las palabras de una persona que ha alcanzado la más elevada realización con todo lo que ésta puede proporcionar: esa alegría, intrepidez, libertad y comprensión que son la finalidad de las enseñanzas y de la vida humana. Pienso en maestros como Longchenpa, y en mis propios maestros Jamyang Khyentsc, Dudjom Rimpoché, Dilgo Khyentse Rimpoché, e imagino a los seres que tienen su profundidad de conocimiento como magníficas águilas de montaña, que se elevan por encima de la vida y la muerte y las ven como en realidad son, en toda su compleja y misteriosa interrelación.

Ver con los ojos de un águila de las montañas, la visión del conocimiento profundo, es mirar desde lo alto un paisaje en el

cual los límites que imaginábamos entre la vida y la muerte se funden unos con otros y se disuelven. El físico David Bohm ha descrito la realidad como «una totalidad ininterrumpida en fluido movimiento». Lo que ven los maestros, pues, lo que ven directamente y con comprensión total, es ese movimiento fluido y esa totalidad ininterrumpida. Lo que nosotros en nuestra ignorancia llamamos «vida» y lo que nosotros en nuestra ignorancia llamamos «muerte» sólo son aspectos distintos de esa totalidad y ese movimiento. Tal es la visión transformadora y vasta que nos abren las enseñanzas del bardo y se encarna en la vida de los maestros supremos.

LA REVELACIÓN DE LOS BARDOS

Por lo tanto, ver la muerte con ojos realizados es ver la muerte en el contexto de su totalidad, y como una parte, sólo una parte, de ese movimiento sin principio ni fin. Lo que tienen de único y poderoso las enseñanzas del bardo es que, al mostrarnos con completa claridad el proceso real de la muerte, nos revelan también el proceso real de la vida.

Contemplemos de nuevo lo que le ocurre a una persona cuando muere, en cada una de las tres etapas cruciales de la muerte:

1. En la culminación del proceso de morir, tras la disolución de los elementos, sentidos y estados de pensamiento, la naturaleza última de la mente, la Luminosidad Base, queda momentáneamente al desnudo.
2. Luego, se manifiesta y brilla fugazmente el resplandor de esa naturaleza de la mente en apariciones de sonido, colores y luz.
3. A continuación, la conciencia del difunto despierta y entra en el bardo del devenir; regresa su mente ordinaria y asume una manifestación, la forma del cuerpo mental, sujeta a los dictados del karma y los hábitos pasados, que impulsan a la mente ordinaria a aferrarse a las experiencias ilusorias del bardo como si fueran reales y sólidas.

Así pues, ¿qué nos dicen las enseñanzas del bardo que es la muerte? Nada menos que tres fases de un proceso de manifestación gradual de la mente: desde su más puro estado de la naturaleza esencial de la mente, pasando por luz y energía (el

resplandor de la naturaleza de la mente) hasta una creciente cristalización en una forma mental. Lo que se despliega con tal claridad en el bardo del morir, el bardo de dharmata y el bardo del devenir, nos muestran las enseñanzas, es un proceso triple: primero, un repliegue que conduce a un quedar al desnudo; segundo, resplandor espontáneo; tercero, cristalización y manifestación.

Las enseñanzas nos incitan a ir más allá. Lo que de hecho nos muestran, y creo que es una intuición verdaderamente revolucionaria que, bien comprendida, cambia toda nuestra visión de todo, es que este modelo triple no sólo se despliega en el proceso de morir y en la muerte: está desplegándose ahora, *en este mismo momento, en cada momento,* dentro de nuestra mente, en nuestros pensamientos y emociones, en todos y cada uno de los planos de nuestra experiencia consciente.

Otro modo que nos ofrecen las enseñanzas de comprender este proceso es contemplando *lo que se revela* en cada fase del morir y la muerte. Las enseñanzan hablan de tres dimensiones de ser, a los que se da el nombre sánscrito de kaya. La palabra *kaya* quiere decir literalmente «cuerpo», pero aquí significa dimensión, campo o base.

Examinemos, pues, el triple proceso desde esta perspectiva:

1. La naturaleza absoluta, que se descubre en la Luminosidad Base en el momento de morir, se llama Dharmakaya, la dimensión de la verdad «vacía» e incondicionada, en la que jamás han entrado el engaño, la ignorancia ni ninguna clase de concepto.

2. El resplandor intrínseco de energía y luz que se manifiesta espontáneamente en el bardo de dharmata se llama Sambhogakaya, la dimensión del gozo completo, el campo de la plenitud total, de la riqueza plena, más allá de todas las limitaciones dualistas, más allá del tiempo y el espacio.

3. La esfera de la cristalización en la forma que se revela en el bardo del devenir se llama Nirmanakaya, la dimensión de la manifestación incesante.

Recuerde que cuando examinamos la naturaleza de la mente vimos que tenía estos tres mismos aspectos: su *esencia* vacía como el cielo, su *naturaleza* luminosa radiante, y su *energía* compasiva sin obstrucciones, que todo lo satura; los tres presentes simultáneamente e interpenetrándose como una dentro de la Rigpa. Padmasambhava lo describe de la siguiente manera:

Dentro de esta Rigpa, las tres kayas son inseparables y están plenamente presentes como una:
puesto que es vacía y no creada en ningún lugar en absoluto, es la Dharmakaya,
puesto que su luminosa claridad representa el inherente resplandor transparente del vacío, es la Sambhogakaya.
Puesto que su surgimiento no está obstruido ni interrumpido en ninguna parte, es la Nirmanakaya.
Siendo estas tres completas y plenamente presentes como una, son su misma esencia.[1]

Las tres kayas, por lo tanto, corresponden a estos tres aspectos intrínsecos de nuestra mente iluminada; también, por supuesto, corresponden a distintas capacidades de nuestra percepción. La vasta mayoría de nosotros tiene una visión limitada y sólo percibe la dimensión de forma y manifestación de Nirmanakaya. Por eso, precisamente, para la mayoría de nosotros el momento de la muerte es una ausencia y un estado de olvido, porque no hemos encontrado ni desarrollado ninguna manera de reconocer la realidad de Dharmakaya cuando se presenta como Luminosidad Base; y tampoco tenemos ninguna esperanza de reconocer los campos de Sambhogakaya cuando aparecen en el bardo de dharmata. Como hemos vivido toda nuestra vida en el reino de las percepciones impuras de la manifestación de Nirmanakaya, en el momento de la muerte nos vemos transportados directamente de vuelta a esa dimensión; despertamos en el bardo del devenir con el cuerpo mental, frenéticos y desorientados, tomando las experiencias ilusorias por sólidas y reales como hemos hecho en las vidas anteriores, y desvalidos avanzamos a trompicones hacia el renacimiento impulsados por el pasado karma.

Los seres con conocimiento profundo, en cambio, han despertado en sí mismos una percepción completamente distinta a la nuestra, una percepción purificada, evolucionada y refinada hasta tal punto que, aunque siguen morando en un cuerpo humano, perciben efectivamente la realidad de una forma totalmente purificada, transparente para ellos en toda su dimensión ilimitada. Y para ellos, como hemos visto, la experiencia de la muerte no encierra miedo ni sorpresas; de hecho, la abrazan como una oportunidad de liberación definitiva.

* * *

EL PROCESO DURANTE EL SUEÑO

Las tres fases del proceso que vemos desplegarse en los estados del bardo durante la muerte también pueden percibirse en otros planos de conciencia durante la vida. Considerémoslas a la luz de lo que ocurre cuando dormimos y soñamos.

1. Al dormirnos, los sentidos y las capas más bastas de la conciencia se disuelven, y de un modo gradual la naturaleza absoluta de la mente, podríamos decir la Luminosidad Base, queda brevemente al desnudo.

2. Luego hay una dimensión de conciencia comparable al bardo de dharmata, tan sutil que normalmente ni siquiera nos damos cuenta de que existe. Después de todo, ¿cuántos de nosotros somos conscientes de estar dormidos antes de que empiecen los sueños?

3. La mayoría de nosotros sólo es consciente de la siguiente fase, cuando la mente vuelve a activarse y nos encontramos en un mundo de sueños semejante al bardo del devenir. Aquí tomamos un cuerpo de sueño y pasamos por diversas experiencias oníricas que vienen en gran medida configuradas e influidas por los hábitos y actividades de nuestro estado de vigilia, y creemos que todo ello es sólido y real, sin llegar a darnos cuenta de que estamos soñando.

EL PROCESO EN LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Ese mismo proceso puede reconocerse en el funcionamiento de los pensamientos y las emociones, y en la manera en que se presentan:

1. La Luminosidad Base, la naturaleza absoluta de la mente, es el estado primordial de Rigpa, que existe antes que ningún pensamiento ni emoción.

2. Dentro de su espacio incondicionado se agita una energía fundamental, el resplandor espontáneo de Rigpa, que empieza a surgir como la base, el potencial y el combustible para la emoción en sí.

3. Esta energía puede tomar entonces la forma de pensamientos y emociones, que finalmente nos impulsan a la acción y nos hacen acumular karma.

Cuando nos familiarizamos íntimamente con la práctica de la meditación podemos llegar a ver este proceso con inconfundible claridad:

1. A medida que los pensamientos y las emociones van silenciándose gradualmente, van muriéndose y se disuelven en la naturaleza de la mente, podemos vislumbrar por un momento la naturaleza de la mente, la propia Rigpa: el estado primordial.
2. Luego percibimos que de la calma y la quietud de la naturaleza de la mente se despliega un movimiento y energía en bruto, su propio resplandor espontáneo.
3. Si en el surgir de esta energía entra algún aferramiento, la energía cristaliza inevitablemente en formas de pensamiento, que a su vez nos llevan de nuevo a la actividad conceptual y mental.

EL PROCESO EN LA VIDA COTIDIANA

Ahora que hemos contemplado de qué manera se reproduce este proceso en el soñar y el dormir, y la formación misma de pensamientos y emociones, veamos cómo actúa en la experiencia diaria de nuestra vida cotidiana.

Para ello, lo mejor es observar atentamente un movimiento de ira o de alegría. Examine ese movimiento y verá que siempre existe un espacio o un hueco antes de que empiece a surgir cualquier emoción. Ese instante preñado antes de que la energía de la emoción tenga ocasión de surgir es un instante de percepción pura y prístina, durante el que podríamos, si nos lo permitiéramos, vislumbrar la verdadera naturaleza de la mente. Por un momento se rompe el hechizo de la ignorancia; quedamos totalmente liberados de cualquier necesidad o posibilidad de apegarnos, e incluso la idea de «aferrar» se vuelve absurda y superflua. Sin embargo, en lugar de abrazar la «vacuidad» de ese hueco, en la que podríamos encontrar la dicha de estar libres de la carga de ideas, referencias y conceptos, lo que hacemos es aferramos a la dudosa seguridad del conocido y tranquilizador drama de nuestras emociones, impulsados por nuestras tendencias habituales profundas. Y es así cómo una energía inherentemente incondicionada que surge de la naturaleza de la mente se cristaliza en la forma de una emoción, y cómo su pureza fundamental queda teñida y distorsionada por nuestra visión samsári-

ca para proporcionar una fuente continua de distracciones y engaños cotidianos.

Si examinamos realmente todos los aspectos de nuestra vida, como lo he mostrado, descubriremos que pasamos una y otra vez, en el dormir y el soñar, en los pensamientos y las emociones, por ese mismo proceso de los bardos. Y las enseñanzas nos revelan que es precisamente esa realidad, la de pasar constantemente por el proceso de los bardos, tanto en la vida como en la muerte, en todos los planos de conciencia, la que nos ofrece innumerables oportunidades de liberación, ahora y también en la muerte. Las enseñanzas nos muestran que son el carácter, la forma y la singularidad del proceso los que nos ofrecen ya sea la oportunidad de liberación, ya sea el potencial para continuar en la confusión. Pues cada aspecto del proceso total nos entrega al mismo tiempo la oportunidad de liberación y la oportunidad de confusión.

Las enseñanzas del bardo nos abren una puerta, nos señalan la manera de abandonar el ciclo incontrolado de muerte y renacimiento, la noria repetitiva de la ignorancia, vida tras vida. Nos dicen que, a lo largo de este proceso de los bardos de la vida y de la muerte, cada vez que podemos reconocer la naturaleza de la mente, Rigpa, y mantener una conciencia estable de ella, o incluso cuando podemos lograr cierta medida de control sobre la mente, podemos cruzar esa puerta hacia la liberación. Según cual sea la fase de los bardos en que se aplique, según lo familiarizado que se esté con la Visión de la naturaleza de la mente en sí y según sea la profundidad de la comprensión de la propia mente, este reconocimiento será distinto.

Sin embargo, las enseñanzas del bardo también nos dicen que lo que ocurre en nuestra mente ahora, durante la vida, es *exactamente* lo que ocurrirá en los estados del bardo durante la muerte, puesto que en esencia no existe ninguna diferencia; la vida y la muerte son una misma cosa en la «totalidad ininterrumpida» y el «movimiento fluido». Por eso uno de los más consumados maestros tibetanos del siglo xvn, Tsele Natsok Rangdrol, explica las prácticas de corazón para cada uno de los bardos, el de esta vida, el del morir, el de dharmata y el del devenir, en relación al estado de nuestra comprensión actual de la naturaleza de los pensamientos y las emociones, y de la mente y sus percepciones:

Reconoce esta infinita variedad de apariciones como un sueño,
como nada más que las proyecciones de tu mente, ilusorias e irreales.
Sin aferrarte a nada, reposa en la sabiduría de tu Rigpa, que trasciende todos los conceptos:
este es el corazón de la práctica para el bardo de esta vida.

Por fuerza has de morir pronto, y entonces nada podrá ayudarte.
Lo que experimentas en la muerte sólo es tu propio pensamiento conceptual.
Sin fabricar ningún pensamiento, déjalos morir todos en la vasta extensión de la autoconciencia de tu Rigpa:
este es el corazón de la práctica para el bardo del morir.

Lo que se aferra a la aparición o la desaparición, al ser bueno o malo, es tu mente.
Y esta mente en sí es el resplandor propio de Dharmakaya, surja lo que surja.
No aferrarse a lo que surja, no hacer conceptos de ello, no aceptarlo ni rechazarlo:
este es el corazón de la práctica para el bardo de dharmata.

Samsara es tu mente, y nirvana es también tu mente;
todo placer y dolor, y todos los engaños, no existen en otra parte sino en tu mente.
Lograr el control de tu propia mente:
este es el corazón de la práctica para el bardo del devenir.

Ahora ya estamos en condiciones de examinar un bardo en particular y ver que nuestra práctica de meditación, nuestra comprensión de los pensamientos y emociones y nuestras experiencias en ese bardo están inextricablemente entralazadas, y que nuestras experiencias en ese bardo se reflejan en nuestra vida ordinaria. El bardo que resulta más provechoso estudiar es quizás el bardo de dharmata, que es donde la energía pura que se convertirá en emoción empieza a emerger espontáneamente como el resplandor intrínseco de la naturaleza de la mente; y las emociones, bien lo sé, son una importante y casi obsesiva preocupación de los habitantes del mundo moderno. Comprender

verdaderamente la naturaleza de la emoción es avanzar un largo trecho por la senda hacia la liberación.

El objetivo más profundo de la meditación es poder reposar sin distracción en el estado de Rigpa, y con esa Visión darnos cuenta de que todo lo que pueda surgir en la mente nunca es otra cosa que la manifestación de nuestra propia Rigpa, tal como el sol y su millón de rayos son uno y lo mismo. Como dice Tsele Natsok Rangdrol en su estrofa para el bardo de dharmata: «Lo que se aferra a la aparición o la desaparición, al ser bueno o malo, es tu mente. Y esta mente en sí es el resplandor propio de Dharmakaya...».

Por consiguiente, cuando está usted en el estado de Rigpa, y cuando surgen pensamientos y emociones, reconoce exactamente lo que son y de dónde proceden: entonces, todo lo que pueda surgir se convierte en el resplandor propio de esa sabiduría. Si, empero, se pierde la presencia de esa conciencia prístina y pura de Rigpa, y no se consigue reconocer lo que surge, entonces ese surgimiento se volverá distinto de uno. A partir de ahí, irá a formar lo que llamamos «pensamiento» o una emoción, y esa es la creación de la dualidad. Para evitarlo y evitar sus consecuencias, Tsele Natsok Rangdrol nos dice; «No aferrarse a lo que surja, no hacer conceptos de ello, no aceptarlo ni rechazarlo: este es el corazón de la práctica para el bardo de dharmata».

Esta separación entre la persona y lo que surge en su mente, y la dualidad que engendra, aumentan espectacularmente después de la muerte. Eso explica que, sin esa esencia de reconocimiento de la verdadera naturaleza de lo que surge en el interior de la mente, los sonidos, luces y rayos que se manifiestan en el bardo de dharmata pueden asumir la realidad objetiva de pavorosos fenómenos externos que nos están ocurriendo. ¿Y qué otra cosa se puede hacer en tal situación sino huir del brillante resplandor de las deidades pacíficas y airadas y correr hacia las luces mortecinas, seductoras y habituales de los seis reinos? Por lo tanto, en el bardo de dharmata es fundamental reconocer que todas estas apariciones son la energía de sabiduría de la propia mente que empieza a amanecer: los budas y las luces de sabiduría no están separados de uno en ningún sentido, sino que son la propia energía de sabiduría. Darse cuenta de esto es una experiencia de no dualidad, y entrar en ella es liberación.

Lo que ocurre en el bardo de dharmata durante la muerte y cada vez que empieza a surgir una emoción en nuestra mente

durante la vida es el mismo proceso natural. De lo que se trata es de si reconocemos o no la verdadera naturaleza del surgimiento. Si podemos reconocer el surgimiento de una emoción por lo que es en realidad, la energía espontánea de la naturaleza de nuestra propia mente, logramos el poder de liberarnos de sus efectos negativos y sus posibles peligros, y la dejamos disolver de nuevo en la pureza primordial de la vasta extensión de Rigpa.

Este reconocimiento y la libertad que conlleva sólo pueden ser fruto de muchos años de la más disciplinada práctica de la meditación, porque exige una prolongada familiarización con la Rigpa, la naturaleza de la mente, y su estabilización. Sólo esto nos proporcionará esa serena y dichosa libertad de nuestras tendencias habituales y nuestras emociones conflictivas que todos anhelamos. Aunque las enseñanzas nos digan que esa libertad es difícil de alcanzar, el hecho de que exista realmente esa posibilidad es una enorme fuente de esperanza e inspiración. *Existe* realmente una manera de comprender totalmente el pensamiento y la emoción, la mente y su naturaleza, la vida y la muerte, y esa manera consiste en lograr el conocimiento. Los seres iluminados, como he dicho antes, ven la vida y la muerte como si las tuvieran en la palma de la mano, porque saben que, como escribió Tsele Natsok Rangdrol: «Samsara es tu mente, y nirvana es también tu mente; todo placer y dolor, y todos los engaños, no existen en otra parte que en tu mente». Y ese claro conocimiento, estabilizado mediante una larga práctica e integrado con cada movimiento, cada pensamiento y cada emoción de su realidad relativa, los ha hecho libres. Dudjom Rimpoché dijo: «Tras haber purificado el gran engaño, la oscuridad del corazón, la luz radiante del sol sin obstrucciones asciende continuamente».

LA ENERGÍA DEL GOZO

Con frecuencia pienso en lo que escribió Dudjom Rimpoché: «La naturaleza de la mente es la naturaleza de todo», y me pregunto si ese proceso triple que revelan los bardos no sólo es cierto, como hemos descubierto, en todos los planos de conciencia, tanto en la vida como en la muerte, sino quizá también en la verdadera naturaleza del propio universo.

Cuanto más reflexiono sobre las tres kayas y el triple proceso de los bardos, más fértiles y curiosos paralelismos en-

cuentro con la visión más esencial de otras tradiciones espirituales y con muchos otros campos de actividad humana en apariencia muy distintos. Pienso en la visión cristiana de la naturaleza y actividad de Dios representadas por la Trinidad; en Cristo, cuya encarnación se manifiesta como forma que surge del seno del Padre por la mediación sutil del Espíritu Santo. ¿No sería por lo menos esclarecedor concebir a Cristo como similar a la Nirmanakaya, al Espíritu Santo como equiparable a la Sambhogakaya, y al sustrato absoluto de los dos como afín a la Dharmakaya? En el budismo tibetano, la palabra *tulku*, encarnación, significa de hecho Nirmanakaya, la actividad y la encarnación de la energía iluminada y compasiva, que reaparece constantemente. ¿No es esta comprensión muy semejante al concepto cristiano de la encarnación?

Pienso también en la triple visión de la esencia de Dios que tienen los hindúes, denominada en sánscrito *satcitananda* (sat-cit-ananda), que traducido aproximadamente quiere decir «manifestación, conciencia y dicha». Para los hindúes, Dios es la explosión extática y simultánea de todas estas fuerzas y poderes al mismo tiempo. También aquí pueden establecerse fascinantes comparaciones con la visión de las tres kayas: Sambhogakaya tal vez podría compararse con *ananda*, la energía dichosa de la naturaleza de Dios; Nirmanakaya con *sat*, *y* Dharmakaya con nï. Cualquiera que haya visto las grandiosas esculturas de Shiva que hay en las cuevas de Elefanta, en India, con sus tres rostros que representan los tres rostros del absoluto, se habrá hecho cierta idea de la grandeza y majestad de esta visión de lo divino.

Estas dos visiones místicas de la esencia, la naturaleza y la acción de la dimensión divina reflejan una comprensión de los distintos e interrelacionados planos del ser que, siendo distinta de la budista, presenta sugerentes paralelismos con ella. ¿No es al menos motivo de reflexión que en el corazón de todas estas tradiciones místicas se vea un proceso triple, aunque cada una de ellas contempla la realidad desde su punto de vista singular?

Pensar en cuál podría ser la naturaleza de la manifestación, y en las maneras distintas pero relacionadas de abordar su comprensión, me conduce naturalmente a pensar en la naturaleza de la creatividad humana, la manifestación en la forma del mundo interior de la humanidad. A lo largo de los años me he preguntado muchas veces cómo el despliegue de las tres kayas y los bardos podría arrojar luz sobre todo el proceso de la expresión artística y apuntar a su verdadera naturaleza y su finalidad

oculta. Cada acto y manifestación individual de creatividad, tanto en la música, la pintura o la poesía, y ciertamente en los momentos en que se despliega el descubrimiento científico, surge, como lo han descrito muchos científicos, de un misterioso terreno de inspiración y pasa a cobrar forma por mediación de una energía que la traduce y la comunica. ¿Estamos contemplando aquí otro despliegue del triple proceso interrelacionado que hemos visto en acción en los bardos? ¿Es por este motivo por lo que ciertas obras musicales y poéticas y ciertos descubrimientos de la ciencia parecen tener un sentido y una significación casi infinitos? ¿Y no podría explicar esto el poder que tienen para guiarnos a un estado de contemplación y gozo, en el que se revela algún secreto esencial de nuestra naturaleza y la naturaleza de la realidad? ¿De dónde venían los versos de Blake?

Ver el Mundo en un Grano de Arena
Y un Paraíso en una Flor Silvestre
Tener el Infinito en la palma de la mano
Y la Eternidad en una hora.[1]

En el budismo tibetano, Nirmanakaya se concibe como la manifestación de la Iluminación en el mundo físico, en una infinita variedad de formas y maneras. Tradicionalmente se la define de tres modos. Uno es la manifestación de un Buda completamente realizado, como Gautama Siddharta, que nace en el mundo y enseña en él; otro es un ser, en apariencia ordinario, que ha sido bendecido con una capacidad especial para beneficiar a los demás; el tercero es en efecto un ser a través del cual actúa un cierto grado de Iluminación para beneficiar e inspirar a otros por medio de los diversos artes, oficios y ciencias. En su caso, este impulso iluminado es, como dice Kalu Rimpoché, «una expresión espontánea, al igual que la luz irradia espontáneamente del Sol sin que el Sol tenga que dar instrucciones ni dedicar ningún pensamiento consciente al asunto. El Sol es, e irradia».' ¿No podría ser una explicación del poder y la naturaleza del genio artístico, pues, que éste deriva su inspiración última de la dimensión de la Verdad?

Esto no significa que pueda decirse en ningún sentido **que** los grandes artistas están iluminados; por su vida se ve claro que no lo están. Sin embargo, también está claro que, en ciertos periodos cruciales y en ciertas condiciones excepcionales, pueden **ser** instrumento y canal de la energía iluminada. ¿Quién que escuche

con atención las grandes obras maestras de Beethoven o de Mozart puede negar que a veces parece que en su trabajo se manifiesta otra dimensión? ¿Y quién que contemple las grandes catedrales de la Europa medieval, como la de Chartres, o las mezquitas de Isfahán, o las esculturas de Angkor, o la belleza y la riqueza de los templos hindúes de Ellora, puede no ver que los artistas que las crearon estaban directamente inspirados por una energía que brota de la base y fuente de todas las cosas?

Yo me figuro una gran obra de arte como una luna reluciente en el firmamento nocturno; la luna ilumina el mundo, pero no con luz propia, sino prestada por el sol escondido de lo absoluto. El arte ha ayudado a muchos a vislumbrar la naturaleza de la espiritualidad. ¿Podría ser, no obstante, que una de las causas de las limitaciones que padece buena parte del arte moderno residiera en la pérdida de ese conocimiento del origen sagrado del arte y su sagrado propósito: dar a la gente una visión de su verdadera naturaleza y de su lugar en el universo, y devolverles, de un modo siempre fresco y renovado, el valor y el sentido de la vida y sus infinitas posibilidades? El verdadero sentido de la expresión artística inspirada, ¿está, pues, en su afinidad con el campo de la Samboghakaya, esa dimensión de energía incesante, luminosa y dichosa, que Rilke denomina «la energía alada del gozo», ese resplandor que transmite, traduce y comunica la pureza y el infinito sentido de lo absoluto a lo finito y relativo, en otras palabras, de la Dharmakaya a la Nirmanakaya?

VISIÓN DE LA TOTALIDAD EN DESPLIEGUE

Una de las muchas maneras en que me ha inspirado el ejemplo de Su Santidad el Dalai Lama ha sido en su incansable curiosidad acerca de los diversos aspectos y descubrimientos de la ciencia moderna, y su apertura a los mismos.[4] Al budismo, después de todo, se lo ha llamado muchas veces «una ciencia de la mente», y cuando contemplo las enseñanzas del bardo, es su precisión y su vasta y sobria claridad lo que suscita en mí una y otra vez una sensación de maravilla y gratitud. Si el budismo es una ciencia de la mente, para mí las enseñanzas Dzogchen y de los bardos contituyen la esencia del corazón de esa ciencia, la más íntima semilla visionaria y práctica, de la que ha florecido un enorme árbol de conocimientos interconectados y seguirá

floreciendo de maneras que ahora no pueden concebirse conforme siga evolucionando la humanidad.

A lo largo de los años, y tras muchos encuentros con toda clase de científicos, me han ido llamando cada vez más la atención los paralelismos que pueden trazarse entre las enseñanzas de Buda y los descubrimientos de la física moderna. Por fortuna, muchos de los principales pioneros científicos y filosóficos de Occidente también los han percibido y están explorándolos con tacto e inspiración y con la sensación de que del diálogo entre la mística, la ciencia de la mente y la conciencia, y las diversas ciencias de la materia muy bien podría surgir una nueva visión del universo y de nuestra responsabilidad hacia él. Cada vez me he ido convenciendo más de que las enseñanzas del bardo, con su triple proceso de despliegue, pueden aportar una contribución única a este diálogo.

De todas las alternativas posibles, me gustaría centrarme aquí en una visión científica en particular que me ha cautivado especialmente, la del físico David Bohm. Bohm concibió un nuevo enfoque de la realidad que, aunque controvertido, ha suscitado una gran respuesta favorable por parte de investigadores de las disciplinas más dispares: físicos, médicos, biólogos, matemáticos, neurólogos y psiquiatras, así como artistas y filósofos. David Bohm ha concebido un nuevo enfoque científico de la realidad basado, como las enseñanzas del bardo, en la comprensión de la totalidad y unicidad de la existencia como un todo ininterrumpido y sin fisuras.

El orden dinámico multidimensional que él ve actuar en el universo consta esencialmente de tres aspectos. El más evidente es nuestro mundo tridimensional de objetos, espacio y tiempo, que él denomina el orden *explicado o desplegado.* ¿De dónde cree Bohm que se despliega este orden? De un campo universal ininterrumpido, «un terreno más allá del tiempo», el orden *implïcado* o *replegado,* como él lo llama, que es el trasfondo que todo lo abarca de toda nuestra experiencia. Él ve la relación entre estos dos órdenes como un proceso continuo por el cual lo que se despliega en el orden explicado vuelve a replegarse en el orden implicado. Y como fuente que organiza este proceso en diversas estructuras, Bohm «propone» (palabra que le gusta utilizar, ya que toda su filosofía se basa en que las ideas deben crearse por el libre juego del diálogo y ser siempre vulnerables) el *orden superimplicado,* dimensión aún más sutil y potencialmente infinita.

¿No podría trazarse un nítido paralelo entre estos tres órdenes y las tres kayas y el proceso de los bardos? Dice David Bohm: «Todo el concepto de orden implicado es, para empezar, una manera de hablar del origen de la forma a partir de lo informe, mediante el proceso de explicación o despliegue».'

También me inspira la imaginativa manera en que David Bohm extiende a la propia conciencia este modo de entender la materia que surgió de la física cuántica, un salto que creo se irá juzgando cada vez más necesario a medida que la ciencia se abra y evolucione. «La mente», sugiere, «puede tener una estructura semejante a la del universo, y en el movimiento subyacente que llamamos espacio vacío hay de hecho una energía tremenda, un movimiento. Las formas particulares que aparecen en la mente pueden ser análogas a las partículas, y llegar a la base de la mente podría percibirse como luz».[6]

Junto a esta idea de los órdenes explicado e implicado, David Bohm ha imaginado una manera de contemplar la relación entre lo mental y lo físico, entre mente y materia, que denomina *somasigmficación.* Escribe: «La idea de somasignificación implica que soma (lo físico) y su significación (que es mental) no existen separadamente en ningún sentido, sino que más bien son dos aspectos de una realidad global».[7]

Para David Bohm, el universo manifiesta tras aspectos que se incluyen mutuamente: materia, energía y significado.

> *Desde el punto de vista del orden implicado, la energía y la materia están imbuidas de cierta clase de significación que da forma a su actividad total y a la materia que surge en esa actividad La energía de la mente y de la sustancia material del cerebro también están imbuidas de cierta clase de significación que da forma a su actividad total. Así pues, en términos generales, la energía incluye materia y significado, en tanto que la materia incluye energía y significado.* [...] *Pero el significado también incluye la materia y la energía.* [...] *De modo que cada uno de estos conceptos básicos incluye a los otros dos.*[s]

Simplificando una visión excepcionalmente sutil y refinada, podríamos decir que para David Bohm el significado tiene una importancia especial y de gran alcance. En sus propias palabras: «Esto implica que, contra la opinión habitual, el significado es una parte inherente y esencial de nuestra realidad total, y no

meramente una cualidad puramente abstracta y etérea que sólo tiene existencia en la mente. O por decirlo de otro modo, en la vida humana, con carácter general, el significado es ser...». En el acto mismo de interpretar el universo creamos el universo: «En cierto modo, podríamos decir que somos la totalidad de nuestros significados».'

¿No podría ser útil empezar a concebir paralelos entre estos tres aspectos que configuran el concepto de David Bohm del universo y las tres kayas? Una exploración más profunda de las ideas de David Bohm podría revelar quizá que significado, energía y materia guardan entre sí una relación semejante a la de las tres kayas. ¿Cabría acaso sugerir que la función del *significado* según él la explica es de algún modo análoga a la Dharmakaya, esa totalidad incondicionada e infinitamente fértil de la que surgen todas las cosas? La obra de la *energía,* por la cual significado y materia actúan el uno sobre la otra, tiene cierta afinidad con la Sambhogakaya, el constante y espontáneo surgir de la energía desde la base del vacío; y la creación de la *materia,* en la visión de David Bohm, presenta semejanzas con la Nirmanakaya, la cristalización continua de esa energía en forma y manifestación.

Pensando en David Bohm y en su notable explicación de la realidad, me siento tentado a preguntarme qué podría descubrir un gran científico que fuese al mismo tiempo un practicante espiritual realmente consumado y que hubiera sido entrenado por un gran maestro. ¿Qué podría decirnos sobre la naturaleza de la realidad un científico y místico, un Longchenpa y un Einstein en la misma persona? ¿Será uno de los futuros florecimientos del gran árbol de las enseñanzas del bardo el diálogo científico-místico, diálogo que sólo apenas podemos imaginar, pero en cuyos umbrales parecemos encontrarnos? ¿Y qué significaría eso para la humanidad?

I,a más profunda afinidad entre las ideas de David Bohm y las enseñanzas del bardo es que ambas provienen de una visión de totalidad. Si esta visión pudiera vigorizar a los individuos para que transformaran su conciencia, e influyera así en la sociedad, devolvería a nuestro mundo el sentido de interconexión y significado que tan desesperadamente necesita.

Lo que propongo aquí es que el modo general en que el hombre concibe la totalidad, es decir, su visión general del mundo, es crucial para el orden total de la propia mente

humana. Si concibe la totalidad compuesta por fragmentos independientes, así es como su mente tenderá a funcionar, pero si puede incluirlo todo de una manera coherente y armoniosa en una totalidad general que sea indivisa, ininterrumpida y sin fronteras (porque cada frontera es una división o fisura), su mente tenderá a moverse de una manera semejante, y de ahí fluirá una acción ordenada dentro del todo.'"

Todos los grandes maestros estarían en perfecto acuerdo con David Bohm cuando escribe:

£5 *necesario un cambio de significado para cambiar este mundo política, económica y socialmente. Pero este cambio debe empezar por el individuo; ha de cambiar para él* [...] S¿ *el significado es una parte clave de la realidad, una vez que se vea que la sociedad, el individuo y las relaciones significan algo diferente se habrá producido un cambio fundamental.*,"

En último término, tanto la visión de las enseñanzas del bardo como la más profunda comprensión del arte y la ciencia convergen en un hecho, el de nuestra responsabilidad hacia y ante nosotros mismos; y la necesidad de utilizar esta responsabilidad de la manera más urgente y de más largo alcance: para transformarnos a nosotros mismos, el sentido de nuestra vida y, de este modo, el mundo que nos rodea.

Dijo Buda: «Os he mostrado el camino a la liberación, ahora os toca a vosotros recorrerlo».

CAPÍTULO VEINTIDÓS

Servidores de la paz

Uno de mis más antiguos alumnos, que ha visto desarrollarse este libro a lo largo de los años, me preguntó no hace mucho: «En el fondo de su corazón, ¿qué es lo que realmente quiere usted que suceda por medio de este libro cuando sea publicado?». De inmediato me vino a la mente la imagen de Lama Tseten, al que vi morir en mi niñez, y de su tranquila y apacible dignidad ante la muerte. Respondí sin pensarlo: «Quiero que ningún ser humano tenga miedo a la muerte ni a la vida; quiero que todo ser humano muera en paz, y recibiendo la atención más sabia, clara y tierna, y que encuentre la felicidad definitiva que sólo puede alcanzarse con la comprensión de la naturaleza de la mente y de la realidad».

Thomas Merton escribió: «¿Qué podemos ganar viajando hasta la Luna si no somos capaces de cruzar el abismo que nos separa de nosotros mismos? Este es el más importante de todos los viajes de descubrimiento, y sin él, todos los demás no sólo son inútiles, sino desastrosos».[1],; Gastamos millones de dólares cada minuto en entrenar a personas para que maten y destruyan, y en bombas, aviones y proyectiles. Pero apenas si gastamos nada, en comparación, para enseñar a los seres humanos la naturaleza de la vida y de la muerte, y en ayudarles a afrontar y comprender lo que les ocurre cuando llegan al momento de morir. ¡Qué triste y tremenda situación, qué reveladora de nuestra ignorancia y nuestra falta de verdadero amor hacia nosotros mismos y los demás! Más que ninguna otra cosa, rezo porque el libro que he escrito contribuya en su pequeña medida a cambiar esta situación en el mundo, que ayude a despertar a tantas personas como sea posible a la urgente necesidad de transformación espiritual, y a la urgente necesidad de responsabilizarnos de nosotros mismos y de los demás. Todos somos budas en poten-

cia, y todos deseamos vivir en paz y morir en paz. ¿Cuándo llegará la humanidad a comprenderlo realmente, y a crear una sociedad que de veras refleje en todos sus aspectos y actividades esa sencilla y sagrada comprensión? ¿Qué vale la vida, sin ella? Y sin ella, ¿cómo podemos morir bien?

En estos momentos es esencial que se introduzca en todo el mundo, en todos los niveles de la educación, una visión iluminada de la muerte y el morir. No hay que «proteger» a los niños de la muerte, sino introducirlos cuando aún son pequeños en la verdadera naturaleza de la muerte y en la lo que pueden aprender de ella. ¿Por qué no presentar esta visión, en sus formas más sencillas, a todos los grupos de edad? El conocimiento sobre la muerte, sobre cómo ayudar a los moribundos y sobre la naturaleza espiritual de la muerte y el morir debería estar a disposición de todas las capas de la sociedad; se lo debería enseñar, a fondo y con verdadera imaginación, en toda clase de escuelas, institutos y universidades; y sobre todo, lo más importante, debería estar disponible en los hospitales de prácticas para los médicos y enfermeras que atienden a los moribundos y que tanta responsabilidad tienen hacia ellos.

¿Cómo se puede ser un médico verdaderamente eficaz si no se tiene al menos cierta comprensión de la verdad de la muerte, ni de cómo atender espiritualmente a un paciente moribundo? ¿Cómo puede ser una enfermera verdaderamente eficaz si aún no ha empezado a afrontar su propio miedo a morir y no tiene nada que decirles a los que están muriendo cuando le piden orientación y sabiduría? Conozco a muchos médicos y enfermeras bienintencionados, personas sinceramente abiertas a las ideas nuevas y a los puntos de vista nuevos. Rezo porque este libro les dé el valor y la fortaleza que necesitarán para ayudar a sus instituciones a asimilar las lecciones de las enseñanzas y adaptarlas a su medida. ¿No es hora ya de que la profesión médica entienda que la búsqueda de la verdad sobre la vida y la muerte y la práctica de la curación son inseparables? Lo que espero de este libro es que sirva para inspirar en todas partes un debate sobre qué puede hacerse exactamente por los moribundos y cuáles son las mejores condiciones para hacerlo. Se necesita con urgencia una revolución espiritual y práctica en la preparación de médicos y enfermeras, en la visión de la asistencia hospitalaria y en el tratamiento actual de los moribundos, y espero que este libro contribuya modestamente a ella.

He expresado una y otra vez mi admiración por la obra sin

precedentes que está desarrollando el movimiento de los hospicios. En él vemos tratar por fin a los moribundos con la dignidad que merecen. Querría dirigir desde aquí un profundo ruego a todos los gobiernos del mundo para que fomenten la creación de hospicios y los financien con la mayor generosidad posible.

Tengo el propósito de hacer de este libro el fundamento de varios programas de formación de distintas clases, dirigidos a personas de todas las procedencias y profesiones, y concretamente a todos los que participan en la asistencia a moribundos: familiares, médicos, enfermeras, sacerdotes y pastores de todas las denominaciones, terapeutas, psiquiatras y psicólogos.

En el budismo tibetano hay un cuerpo riquísimo, pero aún demasiado poco conocido, de revelaciones médicas, así como profecías de Padmasambhava, que tratan en detalle las enfermedades de esta era. Querría hacer aquí un vivo ruego para que se dediquen fondos a una investigación seria de estas asombrosas enseñanzas. ¿Quién sabe qué descubrimientos curativos no podrían hacerse, y si no podría aliviarse la angustia de enfermedades como el cáncer o el sida, e incluso otras que aún no se han manifestado?

De manera que, ¿qué espero de este libro? Inspirar una revolución callada en toda nuestra manera de contemplar la muerte y la asistencia a los moribundos, y por ende, en toda nuestra manera de contemplar la vida y la asistencia a los vivos.

Mientras se escribía este libro, mi gran maestro Dilgo Khyentse Rimpoché dejó su cuerpo el viernes 27 de septiembre de 1991 en Thimphu (Bután). Tenía ochenta y dos años y se había pasado la vida entera al servicio de todos los seres. ¿Quién de aquellos que lo vieron podrá olvidarlo jamás? Era un hombre como una montaña, enorme y resplandeciente, y su majestad habría resultado abrumadora de no ser porque siempre emanaban de él la más profunda calma y apacibilidad, un rico humor natural, y esa paz y esa dicha que son signos de la realización más elevada. Para mí y para muchos otros, era un maestro de la misma altura, importancia y grandeza que Milarepa, que Longchenpa, que Padmasambhava e incluso que el propio Buda. Cuando murió fue como si el sol desapareciera del cielo, dejando el mundo a oscuras, y una época gloriosa de la espiritualidad tibetana hubiera llegado a su fin. Cualquier cosa que nos reserve

el futuro, estoy seguro de que ninguno de nosotros volverá a ver jamás a nadie como él. El mero hecho de haberlo visto una vez, siquiera por un momento, es, así lo creo, llevar sembrada dentro una semilla de liberación que nada podrá destruir, y que un día florecerá plenamente.

Antes y después de la muerte de Dilgo Khyentse Rimpoché hubo muchos signos que demostraron su grandeza, pero el que más me pasmó y conmovió se produjo a más de seis mil kilómetros de distancia, en el sur de Francia, en un lugar llamado Lerab Ling, no lejos de Montpellier, que se va a dedicar a la creación de un centro de retiro bajo su bendición. Uno de mis alumnos, que vive y trabaja en el centro, le dirá lo que pasó:

> *Aquella mañana el cielo siguió a oscuras hasta más tarde de lo habitual, y el primer signo del amanecer fue una línea de un rojo intenso en el lejano horizonte. Íbamos a la ciudad, y cuando nos acercamos al punto más alto de nuestra carretera se hizo visible la tienda que alberga el santuario, plantada en el lugar de nuestro futuro templo, sobre la cresta de la colina que teníamos a nuestra derecha. De pronto, un nítido rayo de sol traspasó la media luz y cayó precisamente sobre la blanca tienda del santuario, haciéndola resplandecer intensamente a las primeras luces del día. Seguimos adelante, y al llegar a la curva de la carretera que nos lleva a la ciudad, un impulso repentino nos hizo volvernos hacia la tienda. Por entonces, el cielo ya era luminoso. Nos quedamos atónitos. Un brillante arco iris se extendía sobre todo el valle, con unos colores tan intensos y vivos que daba la sensación de que podían tocarse con la mano. Se elevaba desde el horizonte de la izquierda y cruzaba el cielo en un arco. Lo misterioso era que no había ni el menor indicio de lluvia; sólo el arco iris, nítido y radiante sobre un cielo vasto y vacío. Al siguiente anochecer supimos que aquel mismo día Dugo Khyentse Rimpoché había fallecido en Batán. Todos tuvimos la certeza de que el arco iris era un signo de su bendición, que descendía sobre todos nosotros y sobre Lerab Ling.*

Cuando Buda yacía a punto de morir en un bosquecillo de Kushinagara, rodeado por quinientos discípulos, con su último aliento les dijo: «Está en la naturaleza de todas las cosas que toman forma volverse a disolver. Esforzaos con todo vuestro ser

por alcanzar la perfección». He pensado muchas veces en estas palabras desde la muerte de Dilgo Khyentse Rimpoché. ¿Existe alguna enseñanza sobre la impermanencia más agudamente conmovedora que el fallecimiento de un maestro supremo, un maestro que parecía ser el eje mismo del mundo? A todos los que lo conocíamos y éramos sus discípulos, su muerte nos hizo sentir solos, abandonados a nosotros mismos. Ahora nos toca a todos nosotros llevar adelante y esforzarnos por encarnar en la medida de lo posible esa tradición que él tan noblemente representó. Nos toca a nosotros hacer lo que hicieron los discípulos de Buda cuando se quedaron solos en el mundo sin su resplandor: «esforzarnos con todo nuestro ser por alcanzar la perfección».

El arco iris que brilló aquella mañana en el cielo de Francia y sobre el valle de Lerab Ling es un signo, así lo siento, de que Dilgo Khyentse Rimpoché bendice y seguirá bendiciendo al mundo entero. Libre del cuerpo, ahora vive en el incondicionado e intemporal esplendor de la Dharmakaya, con el poder que tienen todos los que alcanzan la Iluminación de ayudar a los demás por encima de todas las limitaciones de tiempo y espacio. Crea en la altura de su logro y llámelo con todo su corazón, y comprobará que al instante está con usted. ¿Cómo podría abandonarnos jamás, él que amaba a todos los seres con tan perfecto amor? ¿Y adonde podría ir, él que se había vuelto uno con todo?

Qué gran suerte hemos tenido de que un maestro como él, que encarnaba todo lo que ha sido la tradición tibetana, estuviera con nosotros durante los treinta años que siguieron a la caída de Tíbet y enseñara en los Himalaya, en India, en Europa, en Asia y en Estados Unidos. Qué gran suerte poseer cientos de horas de grabaciones con su voz y sus enseñanzas, muchos vídeos que transmiten en cierta medida la majestad de su presencia, traducciones al inglés y otros idiomas de algunas de las ricas expresiones de su mente de sabiduría. Pienso sobre todo en las enseñanzas que dio en el sur de Francia, cerca de Grenoble, en su último año de vida, cuando, contemplando el valle y las montañas, en un entorno de grandiosidad casi tibetana, transmitió las principales enseñanzas Dzogchen a 1.500 alumnos, muchos de los cuales, y esto me llenó especialmente de alegría, eran alumnos míos venidos de todo el mundo. Algunos de los maestros presentes tuvieron la sensación de que, mediante este gesto realizado en el último año de su vida, Dilgo Khyentse Rimpoché colocaba definitivamente su sello sobre la llegada de estas enseñanzas a Occidente y bendecía su recepción con el poder acu-

mulado en vidas enteras de meditación. Por mi parte, sentí con sorprendida gratitud que también bendecía todo lo que he intentado hacer por las enseñanzas en Occidente con el paso de los años.

Pensar en Dilgo Khyentse Rimpoché y en todo lo que ha hecho por la humanidad es hallar reunida y manifestada en una persona toda la grandeza del don que Tíbet ofrece al mundo.

Siempre me ha parecido mucho más que una simple coincidencia que Tíbet cayera finalmente en 1959, justo en el momento en que Occidente estaba a punto de abrir el corazón y la mente a las tradiciones de la sabiduría oriental. Así, justo en el momento en que Occidente era receptivo, algunas de las más profundas enseñanzas de esa tradición, preservadas en la pura soledad de las montañas de Tíbet, podían transmitirse a la humanidad. Ahora es vital preservar a cualquier precio esta tradición viva de sabiduría, por la que el pueblo tibetano ha padecido sufrimientos incalculables a fin de ponerla a nuestro alcance. Recordémoslos siempre en nuestro corazón y trabajemos también todos nosotros para lograr que les sean devueltas su tierra y sus tradiciones. El mismo pueblo que durante tanto tiempo conservó estas grandes enseñanzas que ahora he compartido con usted no puede practicarlas abiertamente. Ojalá llegue pronto el día en que los monasterios y conventos de Tíbet se alcen de nuevo sobre sus ruinas, y sus vastos espacios vuelvan a dedicarse a la paz y a la búsqueda de la Iluminación.

El futuro de la humanidad podría depender en gran medida del restablecimiento de un Tíbet libre; un Tíbet que sirviera de santuario para los buscadores de toda clase y de cualquier creencia, un Tíbet que pudiera ser el corazón de sabiduría de un mundo en evolución, el laboratorio donde las más elevadas intuiciones *y* tecnologías sagradas pudieran someterse a prueba, refinarse y ponerse de nuevo en práctica, como se hizo durante tantos siglos, para ofrecer inspiración y ayuda a toda la raza humana en su hora de peligro. Es difícil encontrar el entorno perfecto para practicar esta sabiduría en un mundo como el actual; un Tíbet restaurado, purificado por la tragedia y con una determinación renovada por todo lo que ha sufrido, podría proporcionar ese entorno y, por consiguiente, ser de vital importancia para el futuro de la humanidad.

Me gustaría dedicar este libro a los cientos de miles de personas que han muerto bajo el terror en Tíbet, dando testimonio hasta el fin de la fe que sentían y de la maravillosa visión de

las enseñanzas de Buda, y a todos los que han muerto durante este siglo en circunstancias igualmente desoladoras: a los judíos, a los camboyanos, a los rusos, a las víctimas de las dos guerras mundiales, a todos los que han muerto abandonados y en el olvido, y a todos los que siguen privados de la oportunidad de practicar su camino espiritual.

Muchos maestros creen que las enseñanzas tibetanas están entrando en una nueva era; existen varias profecías de Padmasambhava y de otros maestros visionarios que predicen su transmisión a Occidente. Ahora que ha llegado el momento, sé que las enseñanzas cobrarán una nueva vida. Esta nueva vida exigirá cambios, pero tengo la convicción de que cualquier adaptación que se produzca deberá surgir de una profundísima comprensión, a fin de no traicionar la pureza ni el poder de la tradición, ni la intemporalidad de su verdad. Si se combina una profunda comprensión de la tradición con una auténtica percepción de los problemas y desafíos que presenta la vida moderna, las adaptaciones que se produzcan servirán para fortalecer, ampliar y enriquecer la tradición, revelando niveles cada vez más profundos en las propias enseñanzas y haciéndolas aún más eficaces para afrontar las dificultades de nuestro tiempo.

Muchos de los grandes maestros tibetanos que han visitado Occidente en los últimos treinta años han fallecido ya, y tengo la certeza de que murieron rezando porque las enseñanzas beneficiaran no sólo a los tibetanos, no sólo a los budistas, sino al mundo entero. Creo que sabían exactamente lo valiosas y reveladoras que serían las enseñanzas cuando el mundo moderno estuviera preparado para recibirlas. Pienso en Dudjom Rimpoché y en Karmapa, que eligieron morir en Occidente, como si quisieran bendecirlo con el poder de su Iluminación. ¡Que se cumplan sus plegarias por la transformación del mundo y por la Iluminación de los corazones y mentes de la humanidad! ¡Que nosotros, los que recibimos sus enseñanzas, seamos responsables de ellas y nos esforcemos por encarnarlas!

El mayor desafío que se plantea a las enseñanzas espirituales como el budismo en esta transición desde su entorno tradicional a Occidente es la necesidad de que sus alumnos encuentren maneras de practicarlas, en un mundo turbulento, acelerado e inquieto, con toda la calma y la asiduidad constante que hacen falta para que sea posible realizar su verdad. A fin de cuentas, la formación espiritual es la forma de educación más elevada y en ciertos aspectos la más exigente, y debe seguirse

con la misma aplicación dedicada y sistemática que cualquier otro entrenamiento serio. ¿Cómo podemos aceptar que prepararse para ser médico exija años de estudio y práctica, pero que nuestra senda espiritual a lo largo de la vida no exija más que alguna que otra bendición e iniciación y encuentros ocasionales con distintos maestros? Antes, la gente permanecía en un lugar y seguía a un maestro durante toda la vida. Piense en Milarepa, por ejemplo, que sirvió a Marpa durante años hasta que alcanzó la suficiente madurez espiritual para dejarlo y practicar por su cuenta. El entrenamiento espiritual exige una transmisión constante; hay que trabajar con el maestro y aprender, siguiéndolo con ardor y sutil habilidad. El principal problema para el futuro de la enseñanza en el mundo moderno es la de cómo ayudar e inspirar a quienes siguen las enseñanzas para que encuentren el adecuado ambiente interior y exterior en el cual practicarlas plenamente, seguirlas hasta el final y llegar a realizar y encarnar su esencia.

Las enseñanzas de todas las sendas místicas del mundo dejan bien claro que en nuestro interior hay una enorme reserva de poder, el poder de la sabiduría y la compasión, el poder de lo que Jesucristo llamaba el Reino de los Cielos. Si aprendemos a utilizarlo, y ese es el objetivo de la búsqueda de la Iluminación, no sólo puede transformarnos a nosotros mismos, sino también el mundo que nos rodea. ¿Ha habido jamás una época en que el uso claro de este poder sagrado fuese más esencial o más urgente? ¿Ha habido jamás una época en que fuera más vital comprender la naturaleza de este poder puro y la forma de canalizarlo y utilizarlo para bien del mundo? Rezo porque todos los lectores de este libro puedan llegar a conocer el poder de la Iluminación y a creer en él, y porque lleguen a reconocer la naturaleza de la mente; pues reconocer la naturaleza de la mente es generar en la base del propio ser una comprensión que cambia toda la visión del mundo y ayuda a descubrir y cultivar, de un modo natural y espontáneo, un deseo compasivo de servir a todos los seres, así como un conocimiento directo de la mejor manera de hacerlo, con el talento y la habilidad que cada uno pueda tener y en cualesquiera circunstancias en que se encuentre. Rezo, pues, porque llegue usted a conocer en el núcleo mismo de su ser la verdad viva de estas palabras de Nyoshul Khenpo:

> *Puede surgir una compasión sin esfuerzo hacia todos los seres que no han comprendido su verdadera naturaleza. Tan*

ilimitada es que si las lágrimas pudieran expresarla, el llanto no tendría fin. Cuando se conoce la naturaleza de la mente, no sólo puede surgir compasión, sino también poderosos medios hábiles. Asimismo, se libera uno naturalmente de todo sufrimiento y miedo, como el miedo al nacimiento, a la muerte y al estado intermedio. Si entonces se quisiera hablar de la alegría y la dicha que surgen de este conocimiento, han dicho los budas que si se reuniera todo el disfrute, la gloria, el placer y la felicidad del mundo y se pusiera todo junto, no se acercaría ni a una mínima fracción de la dicha que se experimenta al conocer profundamente la naturaleza de la mente.

Servir al mundo por medio de esta unión dinámica de la sabiduría y la compasión equivaldría a participar de la manera más eficaz en la conservación del planeta. Los maestros de todas las tradiciones religiosas del mundo comprenden actualmente que la firmación espiritual no sólo es *esencial* para monjes y monjas, sino para todas las personas, sean cuales sean sus creencias y su forma de vida. Lo que he intentado mostrar en este libro es la naturaleza intensamente práctica, activa y eficaz del desarrollo espiritual. Dice una conocida enseñanza tibetana: «Cuando el mundo está lleno de males, hay que convertir todos los contratiempos en vía de Iluminación». Debido al peligro que nos amenaza a todos, es esencial que no sigamos concibiendo el desarrollo espiritual como un lujo, sino como un requisito para la supervivencia.

Atrevámonos a imaginar ahora lo que sería vivir en un mundo en el que un número significativo de personas, aprovechando la oportunidad que ofrecen las enseñanzas, dedicara parte de su vida a una práctica espiritual seria, reconociera la naturaleza de su mente y utilizara la ocasión de su muerte para aproximarse más al estado de buda y renacer con un propósito claro, el de servir y beneficiar a los demás.

Este libro le ofrece una tecnología sagrada, por medio de la cual puede transformar no sólo su vida presente, y no sólo su forma de morir y su muerte, sino también sus vidas futuras y, por lo tanto, el futuro de la humanidad. Lo que mis maestros y yo esperamos inspirar aquí es un gran salto adelante hacia la evolución consciente de la humanidad. Aprender a morir es aprender a vivir; aprender a vivir es aprender a actuar no sólo en esta vida, sino en las vidas por venir. Transformarse verdade-

ramente uno mismo y aprender la manera de renacer como un ser transformado para ayudar a los demás equivale a ayudar realmente al mundo de la manera más poderosa posible.

La intuición más compasiva de mi tradición y su más noble contribución a la sabiduría espiritual de la humanidad es su comprensión y su repetida puesta en práctica del ideal del bodisatva, el ser que asume el sufrimiento de todos los seres conscientes, que emprende el viaje hacia la liberación no sólo por su propio bien, sino para ayudar a los demás, y que finalmente, tras alcanzar la liberación, no se disuelve en el absoluto ni huye de la agonía del samsara, sino que elige retornar una y otra vez para poner su sabiduría y su compasión al servicio de todo el mundo. El mundo necesita más que nada esta clase de servidores activos de la paz, «revestidos», como diría Longchenpa, «con la armadura de la perseverancia», dedicados a su visión de bodisatvas y a la difusión de la sabiduría en todos los confines de nuestra experiencia. Necesitamos abogados bodisatvas, artistas y políticos bodisatvas, médicos y economistas bodisatvas, maestros y científicos bodisatvas, técnicos e ingenieros bodisatvas, bodisatvas en todas partes que trabajen conscientemente como canales de la compasión y la sabiduría en todos los niveles y todas las situaciones de la sociedad, que trabajen para transformar sus mentes y acciones y las de otros, que trabajen incansablemente con el conocimiento cierto de tener el apoyo de los budas y seres iluminados, por la preservación de nuestro mundo y por un futuro más piadoso. Como dijo Teilhard de Chardin: «Algún día, después de haber sometido los vientos, las olas, la mareas y la gravedad [...] dominaremos [...] las energías del amor. Entonces, por segunda vez en la historia de la humanidad, el hombre habrá descubierto el fuego». O como lo expresó Rumi en su maravillosa oración:

Oh amor, oh puro y profundo amor, sé aquí, sé ahora, sé todo;
los mundos se disuelven en tu inmaculado e infinito resplandor,
las frágiles hojas vivas arden contigo, más brillantes que las frías estrellas:
haz de mí tu servidor, tu aliento, tu esencia.

Una de las más profundas esperanzas que he puesto en este libro es que pueda ser un compañero leal e infalible para cual-

quiera que decida convertirse en bodisatva; que sea una guía y una fuente de inspiración para quienes afronten realmente el reto de nuestra época y emprendan el viaje hacia la Iluminación movidos por la compasión hacia todos los seres. Que nunca se cansen, se decepcionen ni se desalienten; que nunca abandonen la esperanza pese a todos los terrores, dificultades y obstáculos que se alcen contra ellos. Que esos obstáculos sólo consigan inspirarlos para una determinación aún más profunda. Que tengan fe en el amor y el poder perdurables de todos los seres iluminados que han bendecido y siguen bendiciendo la Tierra con su presencia; que saquen fuerzas, como yo las he sacado constantemente, del ejemplo vivo de los grandes maestros, hombres y mujeres como nosotros que han seguido con infinito coraje la exhortación de Buda en su lecho de muerte a esforzarse con todo su ser en alcanzar la perfección. Que llegue a realizarse la visión de tantos maestros místicos de todas las tradiciones, un mundo futuro libre de crueldad y horror en el que la humanidad pueda vivir en la felicidad definitiva de la naturaleza de la mente. Oremos todos juntos por ese mundo mejor, primero con Shantideva y luego con San Francisco:

Durante tanto tiempo como exista el espacio
y perduren los seres sensibles,
que también yo pueda permanecer
para disipar la desdicha del mundo.

Señor, hazme instrumento de tu paz;
donde haya odio, siembre yo amor;
donde haya ofensa, siembre yo perdón;
donde haya duda, fe;
donde haya desesperación, esperanza;
donde haya oscuridad, luz;
y donde haya tristeza, alegría.
Oh, Divino Maestro,
haz que yo no busque tanto
ser consolado como consolar;
ser comprendido como comprender;
ser amado como amar;
porque es al dar cuando se recibe,
es al perdonar cuando se es perdonado
y es al morir cuando nacemos
a la vida eterna.

Este libro está dedicado a todos mis maestros: para aquellos que nos han dejado, que puedan cumplirse sus aspiraciones; para aquellos que viven, que su vida sea larga, que su obra grande y sagrada encuentre un éxito aún más resplandeciente, y sus enseñanzas inspiren, alienten y conforten a todos los seres. Rezo con todo mi corazón por el pronto renacimiento de Dilgo Khyentse Rimpoché en una encarnación tan poderosa y plenamente iluminada como sea posible, para que nos ayude a todos en los peligros de esta era.

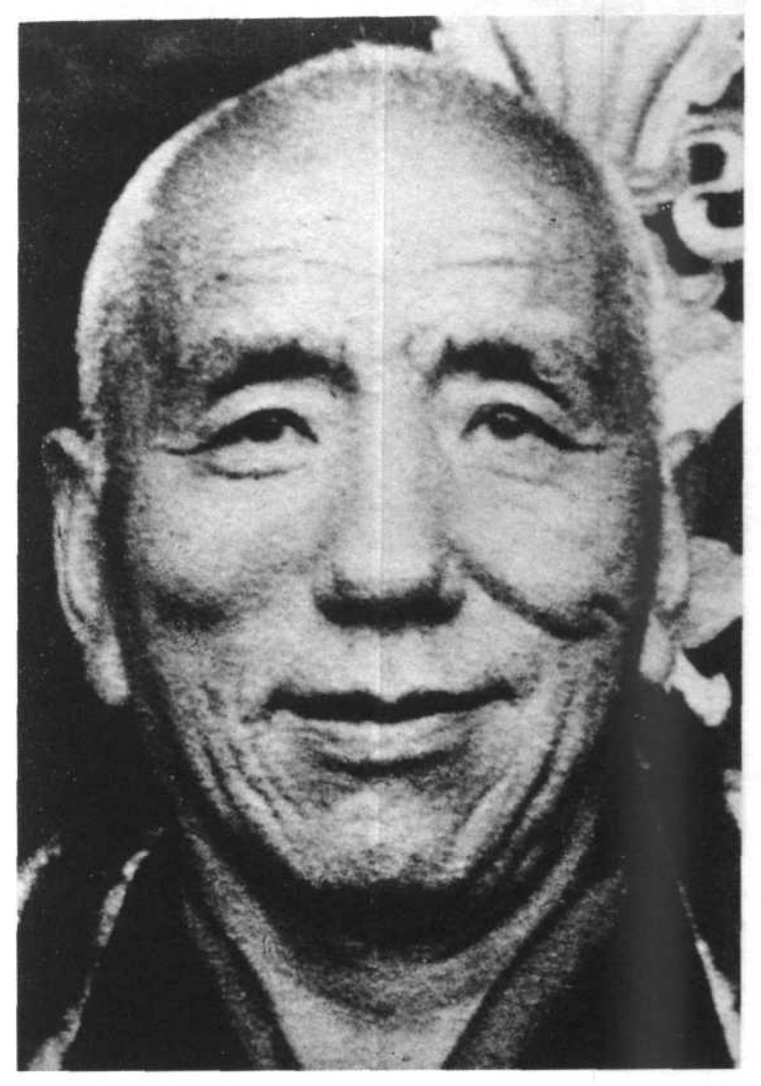
Este libro también está dedicado a todos los que aparecen en él y que ya han muerto: Lama Tseten, Lama Chokden, Samten, Ani Pelu, Ani Rilu y A-pé Dorje. Recuérdelos en sus oraciones, y recuerde también a aquellos de mis alumnos que han muerto y que están muriendo ahora, y que tanto me han inspirado con su devoción y su valor.

Este libro está dedicado a todos los seres: a los vivos, los que están muriendo y los muertos. Que todos los que en estos momentos están pasando por el proceso de morir puedan tener una muerte serena, libre de dolor y de miedo. Que todos los que en estos momentos están naciendo y los que están luchando en esta vida se vean sostenidos por las bendiciones de los budas, que entren en contacto con las enseñanzas y sigan el camino de la sabiduría. Que su vida sea feliz y fructífera, y libre de todo pesar. Que todos los que lean este libro obtengan de él un beneficio substancioso e inagotable, y que estas enseñanzas les transformen el corazón y la mente. Tal es mi ruego.

¡Que todos y cada uno de los seres de los seis reinos alcancen juntos el terreno de la perfección primordial!

APÉNDICE UNO

Mis maestros



Jamyang Khyentse Chókyi Lodró (1893-1959) fue el más destacado maestro tibetano de este siglo. Autoridad en todas las tradiciones y representante de todos los linajes, fue el alma del movimiento «no sectario» de Tíbet.



Dudjom Rimpoché (1904-1987), uno de los más destacados yoguis, eruditos y maestros de meditación de Tíbet. Considerado el representante viviente de Padmasambhava, fue un escritor prolifico y reveló los «tesoros» escondidos por Padmasambhava. (Fotografía de Arnaud Desjardins.)



Dilgo Khyentse Rimpoché (1910-1991), reconocido como maestro incomparable de las enseñanzas Dzogchen y descubridor de los tesoros espirituales de Padmasambhava. Fue el más grande de los discípulos de Jamyang Khyentse Chókyi Lodró, y maestro de muchos lamas importantes, entre ellos S.S. el Dalai Lama. (Fotografía de Julián Engelsman.)



Khandro Tsering Chódrón fue la esposa espiritual de Jamyang Khyentse Chókyi Lodró y se la considera la más destacada maestra del budismo tibetano. (Fotografía de Mark B. Tracy.)

APÉNDICE DOS

Preguntas acerca de la muerte

Sus progresos científicos y tecnológicos, así como su pericia, han permitido a la medicina salvar un número incalculable de vidas y aliviar un sufrimiento indecible. Sin embargo, también plantean muchos dilemas éticos y morales que afectan a los moribundos, a sus familias y a sus médicos; dilemas complejos y, en ocasiones, angustiosamente difíciles de resolver. ¿Hemos de permitir, por ejemplo, que a nuestro pariente o amigo moribundo le conecten, o le desconecten, un sistema de mantenimiento vital? ¿Conviene que los médicos tengan el poder de poner fin a la vida de un moribundo para evitarle así una agonía prolongada? Y en cuanto a quienes se sienten condenados a una muerte larga y dolorosa, ¿hay que animarlos, o ayudarlos incluso, a que se quiten la vida? A menudo me formulan esta clase de preguntas sobre la muerte y el morir, y me gustaría comentar aquí algunas de ellas.

SEGUIR CON VIDA

Hace apenas cuarenta años, casi todo el mundo moría en su propia casa, pero actualmente la mayoría muere en hospitales y residencias. La perspectiva de que una máquina nos mantenga vivos es muy real y pavorosa, y cada vez hay más personas que se preguntan qué pueden hacer para asegurarse una muerte humana y digna sin que se le prolongue innecesariamente la vida. Esto se ha ido convirtiendo en un problema muy complejo. ¿Cómo podemos decidir si hay que aplicarle mantenimiento vital a una persona que, por ejemplo, acaba de sufrir un accidente grave? ¿Y si la persona está en estado de coma, no puede hablar o ha quedado mentalmente incapacitada a consecuencia

de una enfermedad degenerativa? ¿Y si se trata de un recién nacido que presenta graves malformaciones y lesiones cerebrales?

No existen respuestas sencillas para esta clase de preguntas, pero sí hay ciertos principios básicos que pueden servirnos de orientación. Según la enseñanza de Buda, la vida es sagrada; todos los seres tenemos naturaleza de buda, y, como hemos visto, la vida nos ofrece la posibilidad de alcanzar la Iluminación. Evitar la destrucción de la vida se considera uno de los principios fundamentales de la conducta humana. Sin embargo, Buda también nos advirtió con mucha insistencia contra todo dogmatismo, y creo que no podemos adoptar ninguna opinión fija ni ninguna postura «oficial», ni establecer reglas inmutables respecto a problemas de este tipo. Sólo podemos actuar con la sabiduría que tengamos según las circunstancias de cada caso. Y como siempre, todo depende de nuestra motivación y de la compasión que nos mueva.

¿Qué sentido tiene mantener con vida a una persona por medios artificiales cuando es seguro que de otro modo moriría? El Dalai Lama ha señalado un factor determinante: el estado mental del moribundo. «Desde el punto de vista del budismo, si cabe la posibilidad de que un moribundo tenga pensamientos positivos y virtuosos, es importante, y responde a un objetivo, que siga viviendo siquiera unos minutos más». Pero también tiene en cuenta la tensión a que se ve sometida la familia en tales situaciones: «Si no existe la posibilidad de que haya pensamientos positivos, y además la familia está gastando grandes sumas de dinero sólo para mantener a alguien con vida, parece que no tiene ningún sentido hacerlo. Pero hay que examinar cada caso individualmente; es muy difícil generalizar».[1]

Las medidas de reanimación o de mantenimiento vital pueden ser causa de perturbación, molestia y distracción en el momento crítico de la muerte. Ya hemos visto, tanto por las enseñanzas budistas como por los testimonios de las personas que han tenido experiencias de casi muerte, que incluso personas que se hallan en coma pueden tener una conciencia total de lo que ocurre a su alrededor. Lo que sucede justo antes de la muerte, en la muerte y hasta la separación definitiva del cuerpo y la conciencia, tiene una inmensa importancia para todo el mundo, y en especial para un practicante espiritual que pretenda practicar o reposar en la naturaleza de la mente.

En términos generales, cuando un tratamiento de mantenimiento vital no hace otra cosa que prolongar el proceso de

morir, se corre el peligro de que sólo sirva para excitar innecesariamente el apego, la ira y la frustración del moribundo, sobre todo si dicho tratamiento no responde a sus deseos iniciales. Los parientes que se ven en la necesidad de tomar decisiones difíciles, agobiados por la responsabilidad de dejar morir a la persona amada, deberían pensar que, si no existe una auténtica esperanza de recuperación, la calidad de los últimos días u horas de vida de su ser querido puede ser más importante que el mero hecho de postergar la muerte. Además, como nunca podemos saber con certeza si la conciencia sigue aún en el cuerpo, incluso podría darse el caso de que la condenáramos a permanecer prisionera en un cuerpo inútil.

Dilgo Khyentse Rimpoché dijo:

Utilizar mecanismos de mantenimiento vital cuando la persona no tiene ninguna posibilidad de recuperarse carece de sentido. Es mucho mejor dejarla morir naturalmente en una atmósfera serena y realizar actos positivos en su nombre. Cuando la maquinaria de mantenimiento vital está conectada pero no hay esperanzas, no es ningún crimen pararla, puesto que no existe ninguna posibilidad de que la persona sobreviva y sólo se le está conservando artificialmente la vida.

Del mismo modo, los intentos de reanimación a veces pueden estar de más y provocarle al moribundo una perturbación innecesaria. Un médico ha escrito:

En el hospital se produce un arranque de actividad frenética. Docenas de personas se precipitan a la cabecera del moribundo en un último intento de reanimarlo. El enfermo prácticamente muerto es atiborrado de medicamentos; se le clavan docenas de agujas y se le sacude con descargas eléctricas. Nuestros últimos instantes se registran con precisión, controlando el ritmo cardíaco, los niveles de oxígeno en la sangre, la actividad cerebral y demás. Finalmente, cuando el último médico presente se da por satisfecho, esta histeria tecnológica llega su fin.[1]

Quizá no quiera usted que le conecten mecanismos de mantenimiento vital ni que intenten reanimarlo, y quizá desee permanecer algún tiempo sin ser molestado después de la muer-

te clínica. ¿Cómo puede asegurarse de que el ambiente apacible que recomiendan los maestros para morir va a ser respetado?

Aunque la persona exprese sus deseos acerca de la clase de tratamiento que quiere o que no quiere recibir en el hospital, es posible que no se tenga en cuenta su voluntad. Si sus parientes inmediatos no están de acuerdo con sus deseos, pueden solicitar la aplicación de determinados procedimientos clínicos aunque la persona se halle aún consciente y en condiciones de hablar. Por desgracia, no es insólito que los médicos atiendan los deseos de la familia antes que los del moribundo. Naturalmente, la mejor manera de retener cierto control sobre la asistencia médica en el momento de la muerte consiste en morir en casa.

En algunos países existen unos documentos llamados «Testamento de vida» en los que uno puede manifestar su voluntad respecto al tratamiento que desea recibir por si acaso llega un momento en que pierda la capacidad de tomar decisiones sobre su propio futuro. Se trata de una precaución razonable, y puede servir de ayuda a los médicos si se les plantea un dilema. Sin embargo, estos documentos carecen de fuerza legal y no pueden prever con exactitud las complicaciones de la enfermedad. En Estados Unidos se puede recurrir a un abogado para que redacte lo que se llama unos «poderes permanentes para asistencia sanitaria»; es la manera más eficaz de manifestar la propia voluntad y de garantizar, en la medida de lo posible, que sea respetada. En el documento se nombra a un representante, un portavoz legal que comprende las actitudes y deseos de la persona, que puede responder a las circunstancias concretas de su enfermedad y que puede tomar decisiones cruciales en su nombre.

Mi consejo (como ya lo he indicado en el capítulo 11, «Consejo de corazón sobre la asistencia a los moribundos») es que averigüe usted de antemano si su médico está dispuesto a respetar sus deseos, sobre todo si quiere que le retiren los sistemas de mantenimiento vital cuando llegue el momento de la muerte y no desea que intenten reanimarlo si se le para el corazón. Asegúrese de que su médico informa de ello al personal del hospital y que hace constar tales deseos en su ficha personal. Comente con sus familiares el asunto de su muerte. Pídales a sus familiares o amigos que soliciten al personal la desconexión de todos los monitores y sondas intravenosas una vez que haya comenzado el proceso de morir, y, si es factible, que lo trasladen de la unidad de cuidados intensivos a una habitación individual. Vea de qué manera puede crear a su

alrededor una atmósfera tan silenciosa, serena y libre de pánico como sea posible.

DEJAR QUE SE PRODUZCA LA MUERTE

En 1986, la American Medical Association dictaminó que no constituía un quebrantamiento de la ética profesional el que los médicos retiraran el mantenimiento vital, incluso la administración de agua y alimentos, a aquellos pacientes incurables que estuvieran a punto de morir y a los que sólo pudieran subsistir en estado de coma. Cuatro años más tarde, una encuesta Gallup reveló que el 84 por ciento de los estadounidenses preferiría que se le retirase el tratamiento si se hallara conectado a un sistema de mantenimiento vital sin esperanzas de recuperación.[1]

La decisión de limitar o suspender las medidas de mantenimiento vital recibe con frecuencia el nombre de «eutanasia pasiva». En algunos casos, cuando el estado del enfermo no es susceptible de tratamiento, se permite que se produzca la muerte de forma natural, prescindiendo de intervenciones médicas y medidas heroicas que sólo pueden prolongarle la vida durante unos cuantos días u horas. Bajo esta denominación se incluye la interrupción de los tratamientos o terapias agresivos tendentes a curar al moribundo, el rechazo o la desconexión de los aparatos de mantenimiento vital y la suspensión de la alimentación por vía intravenosa, así como la renuncia a cualquier intento de reanimación cardíaca. Esta forma pasiva de eutanasia se produce también cuando la familia y el médico deciden no tratar una enfermedad secundaria que ha de provocar la muerte. Así, por ejemplo, a un moribundo en las últimas etapas de un cáncer óseo puede presentársele una neumonía, que si permanece sin tratar puede conducir a una muerte más pacífica y menos dolorosa y prolongada.

¿Y los enfermos terminales que deciden desconectarse de los sistemas de mantenimiento vital? Al poner fin a su vida, ¿cometen un acto negativo? Kalu Rimpoché ha contestado a esta pregunta con gran precisión:

> *La persona que decide que ya ha sufrido bastante y desea que se le deje morir se encuentra en una situación que no podemos llamar virtuosa ni no virtuosa. Ciertamente, no podemos reprocharle a nadie que tome esta decisión. Desde el*

punto de vista kármico no se trata de un acto negativo, puesto que responde sencillamente al deseo de evitar el sufrimiento, que es el deseo fundamental de todos los seres vivos. Por otra parte, tampoco se trata de un acto particularmente virtuoso. [...] Más que al deseo de poner fin a la propia vida, responde al deseo de poner fin al sufrimiento. Por consiguiente, es un acto kármicamente neutro.

¿Y si el moribundo al que estamos asistiendo nos pide que retiremos los aparatos de mantenimiento vital? Kalu Rimpoché respondió:

Quizá no podamos salvarle la vida al enfermo. Quizá no podamos aliviar sus sufrimientos. Pero estamos haciendo todo lo que está en nuestra mano, impulsados por la motivación más pura posible. Cualquier cosa que hagamos, aunque en último término no dé resultado, nunca podrá juzgarse perjudicial ni negativa desde el punto de vista kármico.

*Cuando el paciente le pide a quien lo asiste que desconecte los sistemas de mantenimiento vital, esto pone al asistente en una situación delicada, porque es probable que su instinto le diga: «Si esta persona permaneciera conectada al sistema de mantenimiento, seguiría viva. Si lo desconecto, morirá». Las consecuencias kármicas dependerán de la intención del asistente, porque el asistente priva al enfermo de los medios para seguir con vida, independientemente de que haya sido éste quien se lo ha pedido. Si la motivación básica del asistente ha sido siempre la de ayudar y beneficiar al moribundo y aliviar sus sufrimientos, parece que de este estado de mente no puede surgir nada negativo desde el punto de vista kármico.**

LA DECISIÓN DE MORIR

La misma encuesta Gallup de 1990 que he citado antes revelaba que un 66 por ciento de los habitantes de Estados Unidos creía que una persona sometida a intensos dolores y «sin esperanzas de mejorar» tenía un derecho moral a quitarse la vida. En un país como Holanda, se calcula que cada año hay diez mil personas que eligen la eutanasia. Los médicos que les ayudan a morir deben demostrar que el paciente ha dado su consentimiento, que

ha examinado con ellos todas las alternativas posibles y que el médico ha consultado la opinión de otro colega. En Estados Unidos, las cosas han llegado a tal punto que un libro en el que se explican claramente diversos métodos para suicidarse se ha convertido en un éxito de ventas, y han surgido movimientos para la legalización de la «eutanasia activa» o «ayuda a morir».

Pero, ¿qué ocurriría si la eutanasia fuese legal? Muchos temen que los pacientes catalogados como terminales, especialmente aquellos que sufren intensos dolores, podrían elegir la muerte aunque hubiese medios para mitigar el dolor y prolongarles la vida. También hay quienes temen que las personas de edad podrían sentirse en el deber de morir, o que elegirían suicidarse por la sencilla razón de ahorrar molestias y dinero a su familia.

Buena parte de las personas que trabajan con enfermos en fase terminal considera que la respuesta a las peticiones de eutanasia se halla en mejorar la calidad de la asistencia a los moribundos. Al ser interrogada acerca de una propuesta de ley relativa a la eutanasia, Elisabeth Kübler-Ross contestó: «Me parece muy triste que hayamos de tener leyes sobre estos asuntos. Creo que deberíamos utilizar nuestro juicio humano y afrontar nuestro propio miedo a la muerte. Entonces podríamos escuchar a los pacientes y respetar sus necesidades, y no tendríamos este problema».'

Muchas personas temen sufrir una agonía intolerable; temen la posibilidad de contraer una enfermedad que las incapacite o las haga perder la razón y les provoque un dolor insoportable y carente de sentido. Las enseñanzas budistas nos presentan una actitud distinta ante el sufrimiento, una actitud que le confiere sentido. El Dalai Lama señala:

> *Sus sufrimientos se deben a su propio karma, y de todos modos tiene usted que soportar los frutos de ese karma en esta vida o en otra, a menos que logre encontrar alguna manera de purificarlo. En este caso, se considera mejor experimentar el karma en esta vida como ser humano, en la que tiene más posibilidades de sobrellevarlo de mejor manera que, por ejemplo, un animal que se encuentra desvalido y, por eso mismo, puede sufrir todavía más.*

Según las enseñanzas budistas, deberíamos hacer todo lo que podamos para ayudar a los moribundos a afrontar su déte-

rioro, su dolor y su miedo, y ofrecerles el apoyo amoroso que ha de dar sentido al fin de su vida. Dame Cicely Saunders, fundadora del hospicio londinense St. Christopher, observó: «Si uno de nuestros pacientes solicita eutanasia, eso quiere decir que no estamos haciendo bien nuestro trabajo». Manifestándose contra la legalización de la eutanasia, aduce:

No somos una sociedad tan pobre que no podamos dedicar tiempo, molestias y dinero para ayudar a la gente a vivir hasta que les llegue la muerte. Se lo debemos a todos los que el sufrimiento tiene aprisionados en el miedo y la amargura, aunque disponemos de medios para aliviar su dolor. Y para ello no hace falta matarlos. [...] *Legalizar la eutanasia voluntaria [activa] sería un acto irresponsable que pondría trabas a la asistencia, presionaría a los más vulnerables y aboliría nuestro verdadero respeto y nuestra responsabilidad hacia los frágiles y los ancianos, los incapacitados y los moribundos.*[b]

ALGUNAS OTRAS PREGUNTAS

- *¿Qué le ocurre a la conciencia de un bebé que ha sido abortado o que muere al poco de nacer? ¿Qué pueden hacer los padres para ayudarle?*

Dilgo Khyentse Rimpoché explicó:

La conciencia de aquellos que mueren antes de nacer, al nacer o en la primera infancia vuelve a viajar por los estados del bardo y toma otra existencia. Las mismas prácticas y actos meritorios que suelen realizarse por los muertos pueden efectuarse también para ellos: la práctica de purificación y la recitación del mantra de Vajrasattva, la ofrenda de lamparillas o cirios, la purificación de las cenizas y demás.

En un caso de aborto, además de las prácticas habituales, si los padres sienten remordimientos les será de gran ayuda reconocer su acto, pedir perdón y realizar fervientemente la práctica de purifica ción de Vajrasattva. También pueden ofrecer cirios y salvar vidas, ayudar a otros o patrocinar algún proyecto huma-

nitario o espiritual, dedicándolo al bienestar y a la futura Iluminación de la conciencia del bebé.

• *¿Qué le ocurre a la conciencia de una persona que se suicida?*

Dilgo Khyentse Rimpoché respondió:

Cuando alguien se suicida, la conciencia no tiene más remedio que seguir su karma negativo, y es muy posible que un espíritu dañino se apodere de su fuerza vital En el caso de un suicida, un maestro poderoso debe realizar prácticas especiales, como ceremonias del fuego y otros rituales, con objeto de liberar la conciencia del difunto.

• *¿Es aconsejable donar los órganos al morir? ¿Y si hay que extraerlos mientras la sangre aún circula o antes de que el proceso de morir se haya completado? ¿No se perturba o se perjudica a la conciencia en el momento anterior a. la muerte?*

Los maestros a los que he formulado esta pregunta están de acuerdo en que la donación de órganos es un acto extraordinariamente positivo, ya que emana de un deseo de verdad compasivo de beneficiar a los demás. Así pues, siempre que responda a un deseo sincero del moribundo, no puede perjudicar en modo alguno a la conciencia que se dispone a dejar el cuerpo. Al contrario, este acto final de generosidad acumula buen karma. Un maestro dijo que todo el dolor y sufrimiento que una persona pueda experimentar en el momento de donar sus órganos, y todo momento de distracción, se convierte en buen karma.

Dilgo Khyentse Rimpoché explicó: «Si no cabe ninguna duda de que la persona va a morir en pocos instantes, y ha expresado el deseo de donar sus órganos y tiene la mente llena de compasión, es correcto que le sean extraídos incluso antes de que el corazón cese de latir».

• *¿Y la criogenia, por la cual se congela el cuerpo de una persona, o sólo la cabeza, en espera de que la ciencia médica progrese lo suficiente para reanimarla?*

Según Dilgo Khyentse Rimpoché, esta actitud carece absolutamente de sentido. La conciencia no puede volver a entrar en el cuerpo una vez que se ha producido la muerte. Evidentemente, creer que el cadáver de uno se puede conservar para que lo vuelvan a la vida en algún momento futuro hace que la conciencia de esa persona caiga en la trampa de un excesivo apego a su cuerpo, apego aumentado de forma trágica, agravando así enormemente sus sufrimientos y bloqueando el proceso del renacimiento. Un maestro compara la criogenia con el traslado inmediato a un infierno frío, sin pasar siquiera por el estado del bardo.

- *¿Qué podemos hacer por un pariente anciano, por ejemplo un padre, que se ha vuelto senil o demente?*

Llegados a ese punto puede ser inútil que tratemos de explicarle las enseñanzas, pero practicar en silencio o recitar mantras o los nombres de los budas en presencia suya sin duda le servirá de ayuda. Kalu Rimpoché explica:

Plantará usted semillas. Sus propias aspiraciones y su preocupación altruista por la persona que se halla en esa situación son muy importantes. Al prestar este servicio a su padre en tan penosas circunstancias, debe usted actuar con la mejor intención, movido por un auténtico interés por su bienestar y su felicidad. Este es un factor muy importante en su relación con él en tales momentos. [...] La conexión kármica que hay entre padres e hijos es muy fuerte, y debido a ese lazo es posible obrar grandes beneficios en los planos sutiles si nuestra actitud hacia nuestros padres viene marcada por la compasión y el interés, y si nuestra dedicación a la práctica espiritual no responde únicamente al propio beneficio, sino también al de los demás seres, particularmente, en este caso, nuestros padres.[7]

APÉNDICE TRES

Dos historias

Mis alumnos y amigos occidentales me han contado muchos casos conmovedores de personas conocidas que, al llegarles la muerte, encontraron ayuda en las enseñanzas de Buda. Me gustaría incluir aquí las historias de dos de mis alumnos y del modo en que afrontaron la muerte.

DOROTHY

Dorothy murió de cáncer en el hospicio St. Christopher de Londres. En vida fue una artista de talento, bordadora, historiadora del arte y guía turística, además de practicar una forma de terapia basada en los colores. Su padre había sido un conocido sanador, y ella sentía un gran respeto por todas las religiones y tradiciones espirituales. Fue hacia el final de su vida cuando descubrió el budismo y, como ella misma decía, «quedó enganchada»; según ella, había descubierto que sus enseñanzas le proporcionaban la más convincente y completa perspectiva sobre la naturaleza de la realidad. Voy a dejar que algunos de sus amigos espirituales, que la asistieron mientras moría, le cuenten con sus propias palabras cómo Dorothy se dejó ayudar por las enseñanzas en la hora de la muerte:

La muerte de Dorothy fue una inspiración para todos nosotros. Murió con una gracia y una dignidad extraordinarias, y todos los que estuvimos en contacto con ella percibimos su fuerza: médicos, enfermeras, auxiliares, otros pacientes del hospicio y, sobre todo, sus amigos espirituales que tuvimos la suerte de estar a su lado durante sus últimas semanas de vida.

Cuando visitábamos a Dorothy en su casa antes de que ingresara en el hospicio, era evidente que el cáncer se hallaba en una fase muy agresiva y que empezaban a fallarle los órganos. Llevaba más de un año tomando morfina, y a aquellas alturas ya casi no podía comer ni beber; sin embargo, no se quejaba nunca, y nadie habría imaginado que padecía considerables dolores. Había adelgazado de un modo terrible, y por momentos se la veía claramente exhausta. Pero cada vez que iban personas a visitarla, las recibía y conversaba con ellas, irradiando una energía y una alegría increíbles, siempre serena y amable. Una de sus actividades preferidas consistía en echarse en el sofá y escuchar grabaciones de las enseñanzas de Sogyal Rimpoché, y sintió mucha alegría cuando recibió unas cintas que éste le mandó desde París diciéndole que tendrían un sentido especial para ella.

Dorothy se preparó para la muerte y se ocupó hasta del menor detalle; no quería dejar ningún asunto pendiente que hubiera de ser resuelto por otros; se pasó meses enteros organizando todos los asuntos de índole práctica. Al parecer, no tenía ningún miedo a morir, pero quería estar segura de que no dejaba nada por hacer, a fin de poder acercarse luego a la muerte sin ninguna distracción. Saber que no había causado un verdadero daño a nadie en toda su vida y que había recibido y seguido las enseñanzas le proporcionaba un gran consuelo; como ella decía: «He hecho los deberes».

Cuando llegó la hora de trasladarse al hospicio y dejar definitivamente su piso, un piso en otro tiempo lleno de hermosos tesoros reunidos a lo largo de los años, sólo se llevó una bolsa pequeña y ni siquiera volvió la vista atrás. Ya había distribuido la mayor parte de sus bienes personales, pero cogió una pequeña fotografía de Rimpoché que siempre llevaba consigo y su librito de meditación. Había recogido lo esencial de su vida en aquella bolsa pequeña, y a eso lo llamaba «viajar ligera». El momento de la partida no fue nada emotivo, casi como si saliera a hacer la compra: se limitó a decir «Adiós, piso», hizo un gesto de despedida con la mano y cruzó la puerta.

Su habitación en el hospicio se convirtió en un lugar muy especial. Siempre tenía una vela encendida en la mesita de noche, ante la fotografía de Rimpoché, y una vez, cuando alguien le preguntó si no le gustaría hablar con él, ella se limitó a sonreír, miró la fotografía y respondió: «No, no hace falta. ¡Está aquí siempre!». Solía tener muy presente la recomendación de Rimpo-

che de crear «el ambiente adecuado», e hizo colgar frente a la cama un hermoso cuadro de un arco iris; además, la habitación estaba siempre llena de flores que le traían sus visitantes.

Dorothy mantuvo el control de la situación hasta el último momento, y su confianza en las enseñanzas no pareció fallarle jamás, ni siquiera por un instante. ¡Daba la impresión de que era ella la que nos estaba ayudando, antes que nosotros a ella! Siempre estaba animada, confiada y llena de buen humor, y mostraba una dignidad que claramente emanaba de su valentía y su confianza en sí misma. La alegría con que nos recibía siempre nos ayudó a comprender en nuestro fuero interno que la muerte no es en modo alguno lúgubre ni terrorífica. Este fue el regalo que nos dio, y fue para nosotros un honor y un privilegio estar a su lado.

Casi habíamos llegado a depender de la fuerza de Dorothy, así que fue toda una lección de humildad para nosotros descubrir que necesitaba nuestra fuerza y nuestro apoyo. Estaba resolviendo los últimos detalles del funeral cuando de pronto nos dimos cuenta de que, después de preocuparse tanto por los demás, lo que entonces necesitaba era abandonar todas esos asuntos y volver su atención hacia ella misma. Y para eso necesitaba que le diéramos nuestro permiso.

Su muerte fue difícil y dolorosa, y se portó como un guerrero. Intentaba ocuparse de sí misma en la medida de lo posible para no dar trabajo a las enfermeras, hasta que su cuerpo se negó a seguir sosteniéndola. En cierta ocasión, cuando aún podía levantarse de la cama, una enfermera le preguntó con mucha discreción si deseaba utilizar la silleta. Dorothy se levantó laboriosamente, se echó a reír y dijo: «¡Mire qué cuerpo!», mientras le mostraba su cuerpo reducido casi a un esqueleto. Sin embargo, precisamente porque el cuerpo estaba tan deteriorado, parecía que su espíritu resplandecía y se elevaba. Era como si reconociese que el cuerpo ya había cumplido su misión; ya no era «ella», en realidad, sino un objeto en el que ella había habitado y que ahora estaba dispuesta a abandonar.

Aun con toda la luz y la alegría que la envolvían, era evidente que no le resultaba nada fácil morir; de hecho, era un trabajo muy duro. Hubo momentos sombríos y muy penosos, pero los superó con una gracia y una fortaleza extraordinarias. Tras una noche especialmente dolorosa en la que se cayó de la cama, comprendió que podía morir en cualquier momento, completamente sola, de modo que nos pidió que uno de nosotros

estuviera constantemente a su lado. Fue entonces cuando empezamos a hacer turnos para acompañarla las veinticuatro horas.

Dorothy practicaba todos los días, y su práctica preferida era la purificación de Vajrasattva. Rimpoché le recomendó que leyera ciertas enseñanzas sobre la muerte, entre las que figuraba una práctica esencial de phowa. A veces nos sentábamos juntos y le leíamos en voz alta algunos fragmentos; a veces recitábamos el mantra de Padmasambhava; a veces nos limitábamos a descansar un rato en silencio. Así se fue estableciendo un ritmo suave y relajado de práctica y reposo. De vez en cuando se quedaba traspuesta, y al despertar exclamaba: «¡Oh, es maravilloso!». Cuando la veíamos más enérgica y animada, y si a ella le apetecía, le leíamos fragmentos de las enseñanzas del bardo a fin de que pudiera identificar las etapas por las que pasaría. A todos nos asombraba verla tan alegre y despierta, pero aun así quería que su práctica fuera muy sencilla, sólo la esencia. Cuando llegábamos para el «cambio de guardia», siempre nos llamaba la atención la serenidad que reinaba en el cuarto: Dorothy acostada en la cama, contemplando el espacio con los ojos muy abiertos incluso cuando dormía, mientras la persona que le hacía compañía permanecía tranquilamente sentada o recitaba mantras en voz baja.

Rimpoché solía telefonear con frecuencia para interesarse por su estado, y hablaban sin rodeos de la proximidad de la muerte. Dorothy hablaba en un tono muy prosaico, y decía cosas como: «Ya es cuestión de pocos días, Rimpoché». Un día las enfermeras le llevaron el carrito del teléfono a la habitación y le anunciaron: «Una llamada desde Amsterdam». Dorothy se animó de inmediato y se le encendió la cara de placer por la llamada de Rimpoché. Al colgar, nos miró con expresión radiante y nos explicó que Rimpoché le había dicho que ya no debía seguir concentrándose en la lectura de textos y que había llegado el momento de «reposar en la naturaleza de la mente; reposar en la luminosidad». Cuando estaba muy cerca de la muerte, Rimpoché le telefoneó por última vez, y ella nos contó que le había dicho: «No te olvides de nosotros; visítanos alguna vez».

Una vez, cuando vino a verla el médico para comprobar cómo estaba y controlarle la medicación, Dorothy le explicó con toda sencillez y franqueza: «Mire usted, yo soy estudiante de budismo, y nosotros creemos que al morir se ven muchas luces. Me parece que estoy empezando a ver unos cuantos destellos, pero creo que aún no las veo del todo». Su lucidez y

su animación tenían perplejos a los médicos, pues, según nos dijeron, en una fase tan avanzada de la enfermedad lo normal habría sido que estuviera inconsciente.

A medida que se acercaba la muerte, la distinción entre día y noche se fue difuminando, y Dorothy empezó a ensimismarse cada vez más profundamente. Le cambió el color de la cara, y los momentos de conciencia se hicieron cada vez más escasos. Nos pareció que podíamos detectar los signos de la disolución de los elementos. Dorothy estaba preparada para morir, pero su cuerpo todavía no estaba dispuesto a desprenderse, porque tenía un corazón muy resistente. Así pues, cada noche se convertía en una prueba para ella, y por la mañana se sorprendía al descubrir que aún seguía con vida. No se quejaba nunca, pero todos nos dábamos cuenta de lo mucho que sufría, y hacíamos todo lo que estaba en nuestra mano para que se sintiera más cómoda; cuando ya no pudo tomar más líquidos, le humedecíamos los labios. Hasta las últimas treinta y seis horas, rechazó cortésmente cualquier medicación que pudiera enturbiar su percepción.

Poco antes de la muerte, las enfermeras la cambiaron de postura. Estaba acurrucada en posición fetal, y aunque su cuerpo se había consumido casi por completo y no podía moverse ni hablar, todavía mantenía los ojos abiertos y vigilantes y miraba fijamente el cielo por la ventana que tenía ante la cama. Un instante antes de morir, se movió casi imperceptiblemente, miró a Debbie a los ojos y le comunicó algo con gran intensidad y esbozó la sombra de una sonrisa. Fue una mirada de reconocimiento, como si quisiera decir: «Llegó el momento». A continuación, volvió la mirada hacia el cielo, respiró un par de veces y falleció. Debbie le soltó suavemente la mano para que pudiera proseguir la disolución interior sin ser estorbada.

El personal del hospicio declaró que nunca habían visto a una persona tan bien preparada para morir como Dorothy, y un año después de su muerte aún había muchos que recordaban su presencia y su inspiración.

RICK.

Rick vivía en Oregón y estaba enfermo de sida. Había trabajado como operador de ordenadores y tenía cuarenta y cinco años cuando, hace algunos años, acudió al retiro anual de verano que dirijo en Estados Unidos y nos habló de lo que significaban

para él la vida, la muerte y su enfermedad. Me asombró comprobar hasta qué punto Rick había asimilado las enseñanzas budistas, cuando sólo hacía dos años que las estudiaba conmigo. En ese breve periodo había captado, a su manera, la esencia de las enseñanzas: devoción, compasión y la Visión de la naturaleza de la mente, y las había convenido en parte de su vida. Rick tomó asiento en su silla, de cara a todos nosotros, y nos contó cuáles eran sus sentimientos acerca de la muerte. Espero que los siguientes fragmentos puedan transmitirle siquiera en parte el contenido de esa conmovedora ocasión:

Cuando pensé que me estaba muriendo, hace dos años, hice lo más natural: supliqué, y recibí respuesta. Y eso me sostuvo durante varias semanas de fiebre terrible, en las que creí que iba a apagarme en mitad de la noche... Esta devoción, este suplicar... Cuando no podemos hacer otra cosa, nos queda la promesa de Padmasambhava de que él está presente. Y no miente: me lo ha demostrado muchas veces.

De no ser por Padmasambhava, que según nos enseña Rimpoché es la naturaleza de nuestra propia mente, nuestra propia naturaleza de buda, de no ser por esa gloriosa presencia resplandeciente, yo no podría soportar lo que estoy soportando. Sé que no podría.

Lo primero que comprendí es que hay que responsabilizarse de uno mismo. La causa de que esté muñéndome es que tengo sida. La responsabilidad es toda mía; no es culpa de nadie más. De hecho, no es culpa de nadie, ni siquiera mía. Pero asumo la responsabilidad.

Antes de entrar en el budismo, me hice el voto a mí mismo y a los dioses que pueda haber de que únicamente quería ser feliz. Cuando... tomé esta decisión, me atuve a ella. Y esto es muy importante cuando se emprende cualquier clase de entrenamiento mental. Tienes que tomar la decisión de que realmente deseas cambiar. Si tú no quieres cambiar, nadie lo hará por ti.

Nuestra parte... consiste en trabajar con los aspectos cotidianos de nuestra situación. Lo primero es estar *agradecido* por hallarnos en este cuerpo y en este planeta. Así empecé yo: sintiendo gratitud hacia la Tierra, hacia los seres vivos. Ahora que noto que las cosas se me escapan poco a poco, me siento cada vez más agradecido a todos y a todo. De modo que ahora mi práctica se centra en esta gratitud, y consiste, sencillamente,

en una constante ofrenda de agradecimiento a la vida y a Padmasambhava, que es quien vive toda esta multiplicidad de formas.

No cometáis el mismo error que cometí yo durante tantos años, el de creer que la «práctica» es sentarte con la espalda recta y recitar mantras mientras piensas: «¡Me alegraré cuando esto termine!». La práctica es mucho más que eso. La práctica es todas las personas que encuentras; la práctica es toda palabra hostil que escuchas o incluso que te dirigen a ti.

La práctica empieza en realidad cuando te levantas del cojín. Hemos de utilizar grandes dosis de ingenio y creatividad para aplicar la práctica a la vida. Siempre hay algo a nuestro alrededor con lo que podemos conectar para hacer la práctica. Así que, si estoy demasiado mareado para visualizar a Vajrasattva encima de mi cabeza, me levanto y voy a lavar los platos del desayuno, y el plato que tengo en las manos es el mundo y todos los seres que sufren en él. Entonces recito el mantra... OM VAJRA SATTVA HUM… y lo que hago es lavar el sufrimiento de los seres. Cuando tomo una ducha, no es una ducha: es Vajrasattva que desciende sobre mí. Cuando salgo a tomar el sol, es la luz como de cien mil soles que emana del cuerpo de Vajrasattva y penetra en mí, y yo me limito a absorberla. Cuando veo pasar por la calle a una persona hermosa, puede que en un primer momento piense, «Qué persona más bella», pero al instante siguiente se lo ofrezco a Padmasambhava de todo corazón y abandono el apego. Hay que tomar las situaciones de la vida real y convertirlas en práctica. De otro modo, sólo tienes una creencia vacía que no ofrece fortaleza ni consuelo cuando llegan los malos tiempos. Sólo es una creencia: «Ah, algún día iré al cielo. Algún día seré un buda». Bueno, pues no, no serás un buda algún día: ya eres un buda ahora. Y cuando practicas, practicas ser quien eres...

Es muy importante tomar las situaciones que se presentan en la vida cotidiana y utilizarlas. Como Rimpoché no deja de repetirnos, si hemos practicado el llamar y pedir ayuda, cuando estemos en los bardos será natural que hagamos lo mismo... Yo me hice un mantra con esta frase de Dudjom Rimpoché: «Lama de impagable bondad, sólo me acuerdo de ti». Algunos días es lo único que puedo pensar; es la única práctica que soy capaz de hacer. Pero da un gran resultado.

Así que... felicidad, responsabilidad, gratitud... no hay que confundir una práctica muerta y puramente ritual con una práctica viva, dinámica, cambiante, fluida y abierta. Porque, y esta es

mi experiencia actual, y ya sé que puede parecer palabrería, pero en el fondo de mi corazón sé que no lo es, veo a Padmasambhava en todas partes. Esa es mi práctica. Todas las personas, y sobre todo las más difíciles, las que hacen difícil la vida a quienes les rodean, para mí son la bendición del maestro. Para mí, esta enfermedad es la bendición del maestro. Es gracia. Es tanta gracia que podría alimentarme de ella.

Pero esto ha ocurrido porque he entrenado la mente... Cuando empecé, hacía constantes juicios con la mente. Juzgaba a esta persona, juzgaba a aquélla. Juzgaba la apariencia de uno; juzgaba la manera de sentarse de la otra; juzgaba: «Hoy no me gusta el día que hace, es demasiado lluvioso, demasiado gris. ¡Ay, pobre de mí!... ¡Ay, ámame!... ¡Ay, socorro!». Así que empecé por ahí. Era un comentario mental constante. Pero empecé. Me escribía notitas y las pegaba en la puerta del frigorífico: «¡No juzgues!».

Cuando vives en la mente, es decir, cuando eliges entre esto y lo otro, «Esto es bueno... esto es malo, no lo quiero», entre la esperanza y el miedo, entre el odio y el amor, entre la alegría y la pena, cuando te aferras a uno de estos extremos, la paz esencial de la mente se altera. Un patriarca zen dice: «El Gran Camino no es difícil para quienes no tienen preferencias». Porque tu naturaleza de buda está ahí. La felicidad está en todas partes.

De modo que empecé a trabajar con mi mente conceptual. Al principio parecía una cosa imposible. Pero cuanto más practicaba... descubrí que si dejas en su propio sitio lo que surge en la mente, todo está perfectamente bien donde está. Sólo has de estar allí con ello y ser feliz, porque sabes que tienes la naturaleza de buda.

No necesitas *sentir* que tienes la naturaleza de buda. No se trata de eso. Es una cuestión de confianza, que es fe. Es una cuestión de devoción, que es entrega. Esta es la esencia, para mí. Si puedes confiar en lo que dice el maestro, y estudiar e intentar recordar la enseñanza en los momentos difíciles, y entrenar la mente para que no caiga en sus pautas habituales, si puedes sencillamente *estar* con lo que está ocurriendo, manteniendo la atención, al cabo de un rato te das cuenta de que no hay nada que dure mucho. Ni siquiera los pensamientos negativos. Y el cuerpo menos que nada. Todo cambia. Si dejas las cosas en su lugar, se liberan por sí solas.

En una situación como la mía, cuando el miedo se hace tan

evidente y tan predominante, y tienes la sensación de ser engullido por el miedo, debes disciplinar la mente. Me he dado cuenta de que el miedo no puede matarme. Sólo es algo que pasa por la mente. Es un pensamiento, y sé que los pensamientos se liberan por sí solos si los dejo tranquilos. También he comprendido que es lo mismo que pasa en los bardos, si ves venir hacia ti una visión que tal vez sea terrorífica: ¡no viene de ninguna parte sino de uno mismo! Todas las energías que teníamos retenidas en el cuerpo empiezan a liberarse.

También descubrí casi desde un principio, cuando empecé a entrenar la mente, que hay cierto punto, que hay una línea que debes trazar y no dejar que la mente pase de ahí. De lo contrario te arriesgas a tener problemas mentales, puedes volverte taciturno, puedes deprimir a todos los que te rodean, y eso sería lo menos importante. Pero se te pueden cruzar los cables. A veces a la gente se le cruzan los cables, se creen todo lo que les dice la mente acerca de la realidad y se desequilibran por completo. Nos pasa a todos, pero hay cierta línea de la que no debemos pasar... Tenía ataques de pánico. Pensaba que había un enorme agujero negro en el suelo, justo delante de mí. Desde que me he consentido el privilegio y la gracia de ser feliz todo el tiempo, ya no veo agujeros negros.

Algunos de vosotros me habéis sido más queridos que mi propia familia. Porque permitís que Padmasambhava venga a mí de otra manera, por vuestro interés y vuestra preocupación y vuestro amor. Al parecer, os da lo mismo que tenga sida. Nadie me ha preguntado: «Bueno, ¿y cómo lo cogiste?». Nadie ha insinuado jamás que pudiera ser un castigo o una maldición, excepto un viejo amigo que me llamó hace cosa de una semana y me preguntó: «¿No tienes miedo de que tu enfermedad sea una maldición de Dios?». Cuando pude parar de reír, le contesté: «Tú crees que Dios ha maldecido la Tierra y que el cuerpo humano es impuro. Yo, por mi parte, creo que el punto de partida original es una bendición, no una maldición». Desde el principio de los tiempos, todo está ya cumplido y es puro y perfecto.

De modo que lo que hago ahora es reposar en el resplandor. El resplandor está en todas partes. No puedes alejarte de él. Es tan embriagador que a veces tengo la sensación de estar flotando en el resplandor. Me dejo arrastrar por Padmasambhava mientras vuela por el cielo de la mente.

Ahora bien, si yo estuviera sentado allí escuchando todo

esto diría: «Todo esto está muy bien, pero entonces ¿por qué no te has curado?». Hay personas que me lo han preguntado. Y no es que no lo haya intentado; se podría llenar una maleta con todas las pastillas que he comprado. Pero hace ya algún tiempo que dejé de plantearme esta pregunta. Supongo que me pareció que sería como manipular el proceso que se había iniciado, como interferir en él. Para mí, es un proceso muy purificador. Sé que se está consumiendo mucho karma. Quizá también sea purificador para mi madre, porque lo ofrezco en su nombre. Ella está sufriendo bastante. En este grupo tengo amigos espirituales a los que quiero como hermanos y hermanas, y ellos también sufren. He establecido un pacto con Padmasambhava: si sigo algún tiempo más con vida y mi sufrimiento puede contribuir en algo a purificar, no sólo a mí, sino también a vosotros, ¡qué gran bendición sería eso! Esta es mi oración. ¡Y no soy una persona a la que le guste sufrir, os lo aseguro! Pero siento esta gracia, esta bendición, que me empuja suavemente hacia el sufrimiento.

Y a estas alturas, después de haber estudiado lo que he estudiado de las enseñanzas de Rimpoché sobre los bardos, la muerte ya no es una enemiga. Igual como no hemos de considerar enemigos a nuestros pensamientos... Y la vida tampoco es una enemiga. La vida es algo glorioso, porque en esta vida podemos despertar a lo que en realidad somos.

Por eso os ruego, desde el fondo de mi corazón, que no malgastéis la oportunidad que tenéis ahora, cuando aún estáis relativamente sanos, de trabajar con lo que Rimpoché os ofrece... Él sabe ir al grano cuando explica y enseña lo que es Dzogchen, y sabe cómo llevaros allí con el corazón. Eso es muy importante, sobre todo cuando se está a punto de morir.

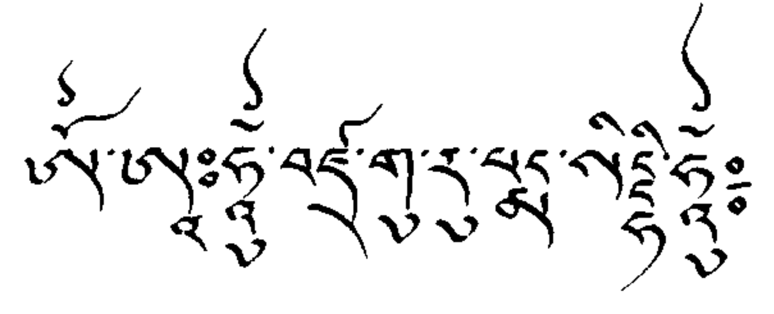
Así que he venido a deciros adiós. Al menos por esta vez... Quiero despedirme de todos los que habéis llegado a ser mis hermanos y hermanas, de todos los que conozco pero no he tenido el privilegio de conocer mejor, de todos los que ni siquiera he llegado a conocer... Tengo la sensación de que quizá muera antes de seis meses. Podría ser antes de tres meses. De modo que os llevo a todos en el corazón y os veo brillantes y resplandecientes. No hay oscuridad. Sólo hay la luz del corazón de Padmasambhava, que nos inunda a todos. Gracias a la bendición del maestro.

APÉNDICE CUATRO

Dos mantras

Los dos mantras más populares en Tíbet son el mantra de Padmasambhava, llamado el Mantra Vajra Gurú, OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM, y el mantra de Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión, OM MANÍ PADME HUM. Como la mayoría de los mantras, están en sánscrito, la antigua lengua sagrada de la India.

EL MANTRA VAJRA GURÚ



El mantra Vajra Gura, OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM, los tibetanos lo pronuncian «Om Ah Hung Benza Gurú Pema Siddhi Hung». La siguiente exploración de su significado se basa en explicaciones de Dudjom Rimpoché y Dilgo Khyentse Rimpoché.

OM AH HUM

Las sílabas OM AH HUM tienen un significado externo, un significado interno y un significado «secreto». Sin embargo, en cada uno de estos planos, OM representa el cuerpo, AH el

habla, y HUM la mente. Las tres sílabas representan las bendiciones transformadoras del cuerpo, el habla y la mente de todos los budas.

Externamente, OM purifica todos los actos negativos cometidos por medio del cuerpo, AH los cometidos por medio del habla, y HUM los cometidos por medio de la menteJ Al purificar el cuerpo, el habla y la mente, OM AH HUM confiere la bendición del cuerpo, el habla y la mente de los budas.

OM es además la esencia de la forma, AH la esencia del sonido, y HUM la esencia de la mente. Por consiguiente, al recitar este mantra uno también purifica el ambiente y a todos los seres que hay en él, incluido uno mismo. OM purifica todas las percepciones, AH todos los sonidos, y HUM la mente, con sus pensamientos y emociones.

Internamente, OM purifica los canales sutiles, AH el viento, aire interno o flujo de energía, y HUM la esencia creativa/

En un plano más profundo, OM AH HUM representa las tres kayas de la familia de los budas del LotoOM es la Dharmakaya: el Buda Amitabha o Buda de la Luz Ilimitada; AH es la Sambhogakaya: Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión; HUM es la Nirmanakaya: Padmasambhava. Esto quiere decir que, en el caso de este mantra, las tres kayas se encarnan en la persona de Padmasambhava.

En el plano más íntimo, OM AH HUM induce el conocimiento de los tres aspectos de la naturaleza de la mente: OM induce el conocimiento de su Energía y Compasión incesantes, AH induce el conocimiento de su Naturaleza radiante, y HUM induce el conocimiento de su Esencia comparable al cielo.

VAJRA GURÚ PADMA

VAJRA se compara con el diamante, la más resistente y preciosa de las piedras. Así como el diamante puede cortar cualquier materia pero él mismo es indestructible, la sabiduría inmutable y no dual de los budas nunca puede ser perjudicada ni destruida por la ignorancia, y puede cortar todos los engaños y oscurecimientos. Las cualidades y actividades del cuerpo, el habla y la mente de sabiduría de los budas son capaces de beneficiar a los seres con el poder penetrante y libre de estorbos del diamante. Y al igual que un diamante, el Vajra está libre de defectos: su fuerza resplandeciente proviene del conocimiento de la naturaleza Dharmakaya de la realidad, la naturaleza del Buda Amitabha.

GURÚ significa «de mucho peso»; alguien rebosante de

todas las cualidades maravillosas, que personifica la sabiduría, el conocimiento, la compasión y los medios hábiles. Tal como el oro es el más pesado y el más precioso de los metales, las cualidades inconcebibles e inmaculadas del Gurú, el maestro, lo vuelven insuperable y superior en excelencia a todas las cosas. GURÚ corresponde a la Sambhogakaya y a Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión. Asimismo, puesto que Padmasambhava enseña la vía del Tantra, cuyo símbolo es el Vajra, y puesto que alcanzó la realización suprema mediante la práctica del Tantra, se le conoce como «el VAJRA GURÚ».

PADMA significa loto y representa a la familia de los budas del Loto, y concretamente su aspecto de habla iluminada. La familia del Loto es la familia de budas a la que pertenecen los seres humanos. Puesto que Padmasambhava es la emanación directa, la Nirmanakaya, del Buda Amitabha, que es el buda primordial de la familia del Loto, se lo conoce como «PADMA». El mismo nombre de Padmasambhava, «Nacido del Loto», se refiere de hecho a la historia de su nacimiento en una flor de loto abierta.

Cuando las sílabas VAJRA GURÚ PADMA se consideran conjuntamente, significan también la esencia y la bendición de la Visión, la Meditación y la Acción. VAJRA significa la Esencia inmutable, diamantina e indestructible de la verdad, y rezamos por conocerla en nuestra Visión. GURÚ representa la Naturaleza de luminosidad y las nobles cualidades de la Iluminación, y rezamos por perfeccionarla en nuestra Meditación. PADMA corresponde a la Compasión, y rezamos por lograrla en nuestra Acción.

Así pues, por la recitación de este mantra recibimos la bendición de la mente de sabiduría, las nobles cualidades y la compasión de Padmasambhava y de todos los budas.

S1DDHI HUM

SIDDHI significa «auténtico logro», «consecución», «bendición» y «realización». Hay dos clases de siddhis: los ordinarios y el supremo. Al recibir la bendición de los siddhis ordinarios, se eliminan todos los obstáculos de nuestra vida, tales como la mala salud; se cumplen todas nuestras buenas aspiraciones; nos sobrevienen beneficios como la riqueza, la prosperidad y la larga vida, y todas las circunstancias de la vida se vuelven auspiciosas y favorables para la práctica espiritual y para la realización de la Iluminación.

La bendición del siddhi supremo conduce a la propia Iluminación, el estado de realización completa de Padmasambhava, que nos beneficia a nosotros mismos y a todos los seres sensibles. Así pues, al recordar el cuerpo, el habla, la mente, las cualidades y la actividad de Padmasambhava y dirigirles nuestras oraciones, llegaremos a alcanzar tanto los siddhis ordinarios como el siddhi supremo.

Se dice que SIDDHI HUM atrae todos los siddhis como un imán atrae las limaduras de hierro.

HUM representa la mente de sabiduría de los budas, y es el catalizador sagrado del mantra. Es como proclamar su poder y su verdad: «¡Así sea!».

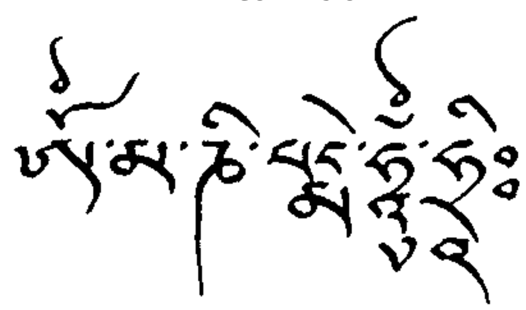
El significado esencial del mantra es: «Yo te invoco, Vajra Gurú, Padmasambhava; que por tu bendición nos concedas los siddhis ordinarios y supremo».

Dilgo Khyentse Rimpoché explica:

> Se *dice que las doce sílabas OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM comportan la bendición completa de los doce tipos de enseñanza expuestos por el Buda, que son la esencia de sus ochenta y cuatro mil Dharmas. En consecuencia, recitar una vez el mantra de Vajra Gurú equivale a la bendición de recitar* [...] *o practicar toda la enseñanza del Buda. Estas doce ramas de las enseñanzas son los antídotos que nos liberan de los «Doce Eslabones de la Originación ínter dependiente», que nos mantienen encadenados al samsara: ignorancia, formaciones kármicas, conciencia discursiva, nombre y forma, sentidos, contacto, sensación, avidez, aferramiento, existencia, nacimiento, vejez y muerte. Estos doce eslabones constituyen el mecanismo del samsara, por medio del cual se mantiene vivo el samsara. Mediante la recitación de las doce sílabas del mantra Vajra Gurú, estos doce eslabones se purifican y la persona queda en condiciones de eliminar y purificar por completo la capa de corrupciones emocionales kármicas, y liberarse así del samsara.*
>
> *Aunque no seamos capaces de ver a Padmasambhava en persona, su mente de sabiduría se ha manifestado bajo la forma del mantra; estas doce sílabas son en realidad la emanación de .<n mente de sabiduría y conllevan toda su bendición. El M.uitra Vajra Gurú es Padmasambhava en forma de sonido. Por eso al invocarlo mediante la recitación de las doce sílabas, la bendición y el mérito que se obtienen*

son inmensos. En estos tiempos difíciles, así como no hay ningún buda o refugio al que acudir que sea más poderoso que Padmasambhava, tampoco hay ningún mantra más adecuado que el mantra Vajra Gurú.

EL MANTRA DE LA COMPASIÓN



El Mantra de la Compasión, OM MANÍ PADME HUM, los tibetanos lo pronuncian «Om Mani Peme Hung». Encarna la compasión y la bendición de todos los budas y bodisatvas, e invoca en especial la bendición de Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión. Avalokiteshvara es una manifestación del Buda en la Sambhogakaya, y su mantra se considera la esencia de la compasión de Buda hacia todos los seres. Así como Padmasambhava es el *maestro* más importante para el pueblo tibetano, Avalokiteshvara es el *buda* más importante, y la deidad kármica de Tíbet. Según un dicho muy conocido, el Buda de la Compasión llegó a grabarse tanto en la conciencia tibetana que cualquier chiquillo que supiera pronunciar la palabra «madre» también sabía recitar el mantra OM MANÍ PADME HUM.

Se cuenta que, hace innumerables eras, mil príncipes hicieron el voto de convertirse en budas. Uno de ellos decidió llegar a ser el Buda que conocemos con el nombre de Gautama Siddharta; Avalokiteshvara, empero, hizo el voto de no alcanzar la Iluminación hasta que los otros mil príncipes se hubieran convertido en budas. Además, en su infinita compasión, hizo también el voto de liberar a todos los seres conscientes de los sufrimientos de los distintos reinos del samsara, y formuló la siguiente plegaria ante los budas de las diez direcciones: «Que pueda ayudar a todos los seres, y si alguna vez me canso de esta gran obra, que mi cuerpo se destruya en mil pedazos». En

primer lugar, se dice, descendió a los reinos infernales, y luego fue ascendiendo gradualmente, pasando por el mundo de los espíritus hambrientos, y así sucesivamente hasta llegar al reino de los dioses. Una vez allí, volvió la vista hacia abajo y consternado descubrió que, aunque había salvado a innumerables seres del infierno, seguían cayendo otros seres en número igualmente incalculable. Esto lo sumió en el más profundo pesar, y por un instante casi perdió la fe en el noble voto que había hecho, de manera que su cuerpo estalló en mil pedazos. En su desesperación, Avalokiteshvara pidió ayuda a todos los budas, que acudieron a socorrerle desde todas las direcciones del universo, en forma de una suave ventisca de copos de nieve, según dice un texto. Con su gran poder, los budas volvieron a reunir los pedazos, y a partir de entonces Avalokiteshvara tuvo once cabezas y mil brazos, y un ojo en la palma de cada mano, como símbolo de esa unión de sabiduría y medios útiles que es la marca de la auténtica compasión. Bajo esta forma, era aun más resplandeciente que antes y dotado de un mayor poder para ayudar a todos los seres, y su compasión se volvió aun más intensa mientras repetía una y otra vez este voto ante todos los budas: «Que no alcance el estado final de buda hasta que todos los seres conscientes alcancen la Iluminación».

Se cuenta que en su pesar ante los sufrimientos del samsara le cayeron dos lágrimas de los ojos, lágrimas que, por la bendición de los budas, se convirtieron en las dos Taras. Una es Tara en su forma verde, que es la fuerza activa de la compasión, y la otra es Tara en su forma blanca, que es el aspecto maternal de la compasión. El nombre Tara significa «la que libera»; la que nos transporta a la otra orilla del océano del samsara.

Está escrito en los sutras del Mahayana que Avalokiteshvara dio su mantra al propio Buda, y Buda a su vez le concedió la tarea noble y especial de ayudar a todos los seres del universo a alcanzar la budeidad. En aquel momento, todos los dioses hicieron caer una lluvia de flores sobre ellos, la tierra tembló y el aire resonó con el sonido OM MANÍ PADME HUM HRIH.

Dice un poema:

Avalokiteshvara es como la luna
cuya fresca luz extingue los fuegos ardientes del samsara;
bajo sus rayos, el loto de la compasión de floración nocturna
abre por completo sus pétalos.

Las enseñanzas explican que cada una de las seis sílabas que componen el mantra, OM MA NI PAD MÉ HUM, tiene una virtud específica y poderosa para provocar la transformación en distintos aspectos de nuestro ser. Las seis sílabas purifican completamente las seis ponzoñosas emociones negativas, que son manifestación de la ignorancia y que nos hacen obrar de un modo negativo con el cuerpo, el habla y la mente, creando así el samsara y los sufrimientos que en él experimentamos. Por mediación del mantra, el orgullo, los celos, el deseo, la ignorancia, la codicia y la ira se transforman en su verdadera naturaleza, las sabidurías de las seis familias de budas que se manifiestan en la mente iluminada.'

Así pues, cuando recitamos OM MANÍ PADME HUM, se purifican las seis emociones negativas que son la causa de los seis reinos del samsara. Es así como la recitación de las seis sílabas evita el renacimiento en los seis reinos, y disipa además el sufrimiento inherente a cada uno de ellos. Al mismo tiempo, recitar OM MANÍ PADME HUM purifica por completo los agregados del yo, los skandas, y perfecciona las seis clases de acción trascendental del corazón de la mente iluminada, las *paramitas* de la generosidad, la conducta armoniosa, la paciencia, el entusiasmo, la concentración y la sabiduría. Se dice también que OM MANÍ PADME HUM confiere una poderosa protección contra toda clase de influencias negativas y contra varias formas distintas de enfermedad.

A menudo se añade al mantra la sílaba HRIH, la «sílaba semilla» de Avalokiteshvara, de modo que se convierte en OM MANÍ PADME HUM HRIH. HRIH, la esencia de la compasión de todos los Budas, es el catalizador que activa la compasión de los Budas para transformar nuestras emociones negativas en su naturaleza de sabiduría.

Kalu Rimpoché escribe:

Según otra manera de interpretar el mantra, se puede decir que la sílaba OM es la esencia de la forma iluminada; MANÍ PADME, las cuatro sílabas centrales, representan el habla de la Iluminación, y la última sílaba, HUM, representa la mente de la Iluminación. El cuerpo, el habla y la mente de todos los budas y bodisatvas son inherentes al sonido de este mantra, que purifica los oscurecimientos de cuerpo, habla y mente, y lleva a todos los seres al estado de realización. Sumado a nuestra propia fe y a nuestros esfuer-

> zos *de meditación y recitación, surge y se desarrolla el poder transformador del mantra. Podemos verdaderamente purificarnos de esta manera.**

Pensando en quienes están familiarizados con el mantra y lo han recitado con fe y fervor durante toda la vida, el *Libro tibetano de los muertos* reza porque: «Cuando (en el bardo) el sonido de dharmata ruge como un millar de truenos, pueda todo convertirse en el sonido de las seis sílabas». De un modo semejante, en el Surangama Sutra leemos:

> *Cuan dulcemente misterioso es el sonido trascendental de Avalokiteshvara. Es el sonido primordial del universo.* [...] *Es el murmullo apagado de la marea que se retira. Su sonido misterioso trae liberación y paz a todos los seres conscientes que en su dolor piden ayuda, y les da* **una** *estabilidad serena a todos los que buscan la paz ilimitada del Nirvana.*

Agradecimientos

En la tarea de presentar las enseñanzas contenidas en este libro con plena autenticidad, pero de una manera accesible para las mentes modernas, me ha inspirado constantemente el ejemplo de Su Santidad el Dalai Lama y la forma en que encarna la autenticidad y la pureza de la tradición, al tiempo que demuestra una apertura hacia el mundo moderno de la que nada queda excluido. No existen palabras que puedan expresar la profundidad de la gratitud que siento hacia él. El Dalai Lama es una fuente constante de valor e inspiración no sólo para el pueblo tibetano, sino para innumerables personas de todo el mundo cuyo corazón se ha conmovido y cuya vida se ha transformado al escuchar su mensaje. Me han dicho que la conexión que tengo con él se remonta a muchas vidas atrás, y por la fuerza y la inmediatez de la afinidad que siento con él, sé de algún modo que ha de ser así.

Por su inspiración y sus enseñanzas, cuya esencia es este libro, doy las gracias a todos y cada uno de mis maestros, y se lo ofrezco a todos. Jamyang Khyentse Chókyi Lodró, que me reconoció y me educó, me dio así la base y el sentido de mi vida; de hecho, me dio las dos cosas más preciosas que tengo: devoción y comprensión. Su esposa espiritual Khandro Tsering Chódrón, la más destacada yoguini del budismo tibetano, también ha sido para mí, en su amor y su asistencia, una verdadera maestra; para mí ella es completamente inseparable de Jamyang Khyentse, y sólo he de pensar en ella para ver reflejada la presencia majestuosa de mi maestro. Para mí es como una madre espiritual: siempre me siento protegido por sus oraciones y su amor, y rezo porque viva muchísimos años más. Fue Dudjom Rimpoché quien hizo florecer las semillas de comprensión que Jamyang Khyentse había sembrado en mí por medio de

su atención personal y su enseñanza. No hubiera podido tenerme más cariño, pienso a veces, si hubiera sido su propio hijo. Y luego estuvo presente Dilgo Khyentse Rimpoché para profundizar la comprensión que yo pueda tener y para darle elocuencia. Con el paso de los años, fue asumiendo gradualmente el papel de maestro, con la atención personal y los consejos que tan generosamente me daba y con su delicada e incesante bondad. Cuando pienso en «el maestro», mi mente se vuelve cada vez más hacia Dilgo Khyentse Rimpoché, que llegó a convertirse para mí en la personificación de toda la enseñanza, en un verdadero Buda- viviente.

Estos grandes maestros siguen conmoviéndome y guiándome siempre, y no pasa ni un día sin que me acuerde de ellos y de su impagable bondad, y hable de ellos a mis alumnos y amigos. Rezo porque algo de su sabiduría, su compasión y su poder, y su visión humanitaria, cobre vida en por medio de las páginas de este libro que ellos tanto han inspirado.

Tampoco olvidaré nunca a mi tío Gyalwang Karmapa, que ya desde mi infancia me dio tan especiales muestras de afecto; no puedo pensar en él sin que se me llenen los ojos de lágrimas. A menudo suelo pensar también en el gran Kalu Rimpoché, el Milarepa de nuestro tiempo, que tan enorme aliento me dio con su fe en mí y por el afecto y el respeto con que me trataba.

Me gustaría mencionar aquí la deuda de inspiración que tengo con otros grandes maestros, como Su Santidad Sakya Trizin, amigo íntimo desde nuestra infancia, que ha sido profesor y al mismo tiempo como un hermano para mí, alentándome en todo momento. Quiero expresar mi profunda gratitud a Dodrupchen Rimpoché, un guía constante, sobre todo en lo tocante a este libro, y una fuente de refugio para mí y para todos mis alumnos. Algunos de los momentos más preciosos de estos últimos años los he pasado con Nyoshul Khen Rimpoché, con quien he tenido la suerte de elucidar las enseñanzas a la luz de su sabiduría y sus conocimientos, al parecer ilimitados. Tulku Urgyen Rimpoché y Trulshik Rimpoché son otros dos maestros destacados y eminentes que han sido manantiales de inspiración para mí, y también debo dar las gracias a los muy eruditos Khenpo Appey y Khenpo Lodró Zangpo, que tan importante papel desempeñaron en mis estudios y mi educación. Y no podré olvidar jamás a Gyaltón Rimpoché, que tantas muestras de afecto me dio tras el fallecimiento de mi maestro Jamyang Khyentse.

Deseo rendir un tributo especial al aliento y la maravillosa visión de Penor Rimpoché, maestro extraordinario que se esfuerza infatigablemente para mantener la transmisión ininterrumpida de la rica tradición de enseñanzas que procede directamente de Padmasambhava.

Estoy profundamente agradecido a la familia de Dudjom Rimpoché; a su esposa, Sangyum Kusho Rikzin Wangmo, por su bondad y su comprensión, y a su hijo e hijas Shenphen Rimpoché, Chime Wangmo y Tsering Penzom, por su apoyo constante. Asimismo, me gustaría agradecer la cálida y generosa ayuda de Chókyi Nyima Rimpoché, cuya obra ha inspirado algunas partes de este libro, y de Tulku Pema Wangyal Rimpoché, que ha influido decisivamente en la venida de las enseñanzas y de los más grandes maestros a Occidente.

Entre los maestros de la joven generación, debo citar a Dzongsar Jamyang Khyentse Rimpoché, la «emanación de actividad» de mi maestro Jamyang Khyentse Chökyi Eodró. La brillantez y el frescor de su enseñanza no dejan de fascinarme y me llenan de grandes esperanzas para el futuro. Del mismo modo, me gustaría agradecer la maravillosa ayuda espontánea de Shechen Rabjam Rimpoché, que es el heredero de Dugo Khyentse Rimpoché y que recibió continuadamente sus enseñanzas desde la edad de cinco años.

Hay un maestro que siempre me conmueve y me alienta y al que llevo muy cerca del corazón, y cuya obra y la mía son una: Dzogchen Rimpoché. Después de haber reconstruido el famoso Monasterio Dzogchen en el sur de India con inmensa vitalidad, ha asumido ya, por sus conocimientos y por la pureza deslumbrante y la sencillez natural de su presencia, el porte del gran maestro que será en el futuro.

Diversos maestros han respondido detalladamente a ciertas preguntas concretas acerca de las enseñanzas que se presentan en este libro: Su Santidad el Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rimpoché, Nyoshul Khen Rimpoché, Trulshik Rimpoché, Dzongsar Khyentse Rimpoché, Lati Rimpoché y Alak Dzengkar Rimpoché. A todos ellos les estoy muy agradecido. Me gustaría expresar también mi gratitud a Ringu Tulku Rimpoché por su amistad a lo largo de los años, por su bondadosa y constante ayuda a mis alumnos y a mí mismo y por su maravilloso trabajo como traductor, que incluye la traducción de este libro al tibetano.

Deseo dar las gracias y saludar a los pioneros de las ense-

ñanzas budistas, a todos los maestros de las distintas tradiciones cuyo trabajo hace decenios que proporciona ayuda a tantos occidentales. Pienso sobre todo en Suzuki Roshi, Chógyam Trungpa, Tarthang Tulku y Thich Nhat Hanh.

También quiero dar las gracias a mi madre y a mi padre por todo el apoyo y toda la ayuda que me han prestado para que pudiera hacer lo que he hecho hasta ahora: mi padre, Tsewang Paljor, que fue secretario y asistente personal de Jamyang Khyentse desde los dieciocho años, es un gran practicante y yogui; y mi madre, Tsering Wangmo, que siempre me ha urgido a seguir adelante y me ha alentado en mi trabajo. Mi gratitud también a mi hermano Thigyal y a mi hermana Dechen, por su ayuda y lealtad.

Permítanme expresar aquí mi gratitud al reino de Sikkim y a su pueblo, al difunto rey, a la reina madre, al difunto príncipe heredero Tenzin Namgyal, al actual rey Wangchuk y a toda la familia real, así como al profesor Nirmal C. Sinha, ex director del Instituto de Investigación de Sikkim.

Una persona que siempre fue una gran fuente de inspiración y aliento para mí, sobre todo en este libro, fue David Bohm, a quien deseo expresar mi agradecimiento. También deseo manifestar mi gratitud a diversos científicos y académicos, en especial al doctor Kenneth Ring, viejo amigo mío; al doctor Basil Hiley, y a Geshe Thubten Jinpa, traductor de S. S. el Dalai Lama, que muy amablemente leyó fragmentos de este libro y me ofreció consejo. Quiero dar las gracias a Tenzin Geyche Tethong, secretario de S. S. el Dalai Lama; a Lodi Gyari Rimpoché, enviado especial de S. S. el Dalai Lama y presidente de la Campaña Internacional en favor de Tíbet, y a Konchog Tenzin, secretario y asistente de Dilgo Khyentse Rimpoché, por toda su ayuda.

Doy las gracias a mi amigo Andrew Harvey, escritor conocido y de gran talento, por la manera dedicada, apasionada y altruista en que ha dado forma a este libro y contribuido a que la majestuosidad de las enseñanzas brille a través de las palabras con radiante sencillez y resplandor. Él ofrece su trabajo a sus propios maestros: a Thuksey Rimpoché, al que recuerdo bien como una persona que irradiaba claramente amor y que me consideraba con tanto afecto que siempre he sentido el anhelo de corresponder a su amabilidad; y a la Madre Meera y su obra de armonía entre todas las religiones del mundo.

Mi agradecimiento a Patrick Gaffney por su inagotable

paciencia, su dedicada perseverancia y fervor, y por los sacrificios que ha hecho para llevar a buen fin este libro a través de las numerosas transformaciones que ha experimentado con el paso de los años. Es uno de mis alumnos más antiguos y más próximos a mí, y si hay alguien que entienda mi mente o mi trabajo estoy seguro de que es él. Este libro es tan suyo como mío, porque no puedo imaginar que hubiera sido posible sin su ayuda. Me gustaría dedicar su trabajo a su propio desarrollo espiritual y a la felicidad de todos los seres.

Le agradezco a Christine Longaker todas las valiosísimas y profundas percepciones que ha compartido conmigo, conocimientos adquiridos en su larga experiencia en la asistencia a moribundos y en la enseñanza sobre la muerte y el morir. Debo saludar también a Harold Talbott, uno de mis primeros alumnos y amigos occidentales, así como a Michael Baldwin, por la dedicación con que han contribuido los dos a establecer la enseñanza de Buda en Occidente, y por el aliento que siempre me han ofrecido. Deseo dar las gracias a Amy Hertz, a Michael Toms y a todo el personal de HarperSanFrancisco por su valiosa y entusiasta ayuda en la publicación de este libro. Aquí deseo agradecer a Jorge Mustieles la maravillosa traducción de este libro al castellano, y a Gregorio Vlastelica, mi editor en Ediciones Urano, su imaginativa y cuidada producción de la edición castellana. Me ha conmovido mucho la amable e inteligente contribución de mi viejo amigo Oriol Campi y la valiosísima ayuda prestada por Xavi Alongina. Vaya mi gratitud también a toda la familia de Mesón Poqueira, de Capileira (Granada), por su amabilidad y acogedora hospitalidad.

Igualmente, quiero aprovechar esta oportunidad para dar las gracias a Philip Philippou, Dominique Side, Mar)* Ellen Rouiller, Sandra Pawula, Doris Wolter, Ian Maxwell, Giles Oliver, Lisa Brewer, Dominique Cowell, Sabah Cheraiet, Tom Bottoms y Ross Mackay por su dedicación y su ayuda constantes, y a John Cleese, Alex Leith, Alan Madsen, Bokara Legendre, Lavinia Currier, Peter y Harriet Cornish, Robin Relph y Patrick Naylor por su visión y su apoyo.

Doy las gracias a todos mis alumnos y amigos que en cierto modo han sido como maestros para mí, que han participado en este libro en todas las etapas de su preparación y que me han soportado con su profunda devoción. Para mí, son una fuente de inspiración constante. Mi gratitud se extiende a todos los que han trabajado verdaderamente con estas enseñanzas y las han

puesto en práctica, sobre todo a aquellos que asisten a los moribundos y a los sobrevivientes afligidos, y que han contribuido a este libro con muchas observaciones útiles. Me conmueven los esfuerzos que hacen todos mis alumnos por comprender y aplicar las enseñanzas, y rezo porque alcancen todos el éxito.

He hecho todo lo que he podido para transmitir el corazón de las enseñanzas, y por cualquier cosa que falte, cualquier imprecisión o error que pueda contener, pido la indulgencia del lector y ruego que mis maestros y los protectores de las enseñanzas me perdonen.